TARA SWART

EL PRINCIPIO

Transforma tu mente para atraer cosas buenas a tu vida

DIANA

Contenido

Copyright

Sobre el libro

Tu cerebro tiene 86.000 millones de neuronas, cada una de ellas preparada para dirigir tus respuestas al mundo que te rodea. Pero, ¿está tu mente centrada en tus deseos y valores más profundos o funciona con el piloto automático?

La neurocientífica Tara Swart está convencida de que todos tenemos el poder de llevar la vida que queremos. Y es que las cosas que más deseamos -salud, felicidad, riqueza, amor- no se rigen por fuerzas misteriosas, sino por nuestra capacidad de pensar, sentir y actuar; es decir, por nuestro cerebro.

La Fuente se basa en los últimos avances de la neurociencia para ayudarte a desbloquear el poder de lo increíble y complejo que es *todo* tu cerebro. Visualizando tus intenciones, comprendiendo cómo atraer las cosas que realmente quieres y tomando conciencia de las vías de tu mente, tienes la capacidad de vivir plenamente, con audacia y sin remordimientos.

Accede a **la Fuente** y libera tu verdadero potencial hoy mismo.

Sobre el autor



La neurocientífica y exmédica psiquiátrica Tara Swart es profesora titular del MIT Sloan y del Kings College de Londres, y asesora ejecutiva de algunos de los líderes más respetados del mundo en los medios de comunicación y la empresa. Es coautora del galardonado libro *Neuroscience for Leadership (Neurociencia para el liderazgo)* y en 2016 fue nombrada neurocientífica residente en el Hotel Corinthia de Londres. Le apasiona enseñar a otros cómo aplicar las lecciones de la ciencia cognitiva para mejorar su vida cotidiana.

EL RECURSO

Abre tu mente, cambia tu vida

DR TARA SWART

A Robin, mi marido, mi mejor amigo y mi llama gemela.
Y a Tom, mi hijo y una sorpresa inesperada.

Algunos hombres parecen atraer el éxito, el poder, la riqueza y los logros con muy poco esfuerzo consciente; otros los conquistan con gran dificultad; y otros fracasan por completo en alcanzar sus ambiciones, deseos e ideales. ¿Por qué ocurre esto? La causa no puede ser física... por lo tanto, la mente debe ser la fuerza creadora, debe constituir la única diferencia entre los hombres. Es *la mente* la que supera el entorno y cualquier otro obstáculo

Charles Haanel, *El sistema de la llave maestra* (1919)

Prefacio

Un retorno a la fuente

'Y sin embargo, la amenaza de los años; me encuentra, y me encontrará, sin miedo ... Soy el dueño de mi destino; soy el capitán de mi alma".

Invictus, William Ernest Henley

Las oportunidades que cambian la vida pasan por delante de nosotros todos los días. Un encuentro fortuito con una pareja potencial, un comentario que podría abrirnos una nueva carrera; en nuestras frenéticas vidas, estos momentos fugaces se pasan por alto o se descartan fácilmente. Pero con la ayuda adecuada podemos entrenar nuestra mente para notarlos y aprovecharlos, y aprender a transformar una fracción de segundo en un cambio duradero. Esto se debe a que las cosas que más deseamos de la vida -salud, felicidad, riqueza, amor- se rigen por nuestra capacidad de pensar, sentir y actuar; en otras palabras, por nuestro cerebro.

Ésta ha sido durante mucho tiempo la promesa del pensamiento de la Nueva Era: que podemos controlar nuestro destino remodelando nuestras mentes. A pesar del escepticismo, sistemas como *El Secreto* y sus antecesores han sido utilizados por millones de personas durante generaciones. ¿Por qué? Porque, si les quitamos la mística, algunos de los conceptos subyacentes son fundamentalmente poderosos. Y lo que es más importante, ahora están respaldados por los últimos avances de la neurociencia y la psicología del comportamiento.

Soy médico especializado en psiquiatría, neurocientífico convertido en coach ejecutivo y conferenciante sobre rendimiento mental. Toda mi investigación y mi práctica me han llevado a estar convencido de una cosa: nuestra capacidad para modificar activamente el funcionamiento de nuestra mente. La ciencia y la psicología basada en pruebas demuestran que todos tenemos el poder de manifestar la vida que deseamos.

Esto es personal: he emprendido mi propio viaje para comprender que la clave para crear la vida que soñaba estaba en mi cerebro, lo que yo llamo "La Fuente". En este libro, compartiré el pensamiento y las técnicas que me han funcionado a mí y a mis clientes, así como la investigación psicológica y la neurociencia de vanguardia, todo ello destilado en un conjunto de herramientas rigurosas y probadas para desbloquear tu mente. Si estás abierto al cambio y sigues estos sencillos pasos, estarás preparado para aprovechar más oportunidades de cambio en tu vida y alcanzar tu máximo potencial.

Como hijo mayor de padres indios inmigrantes de primera

generación, me crié en el noroeste de Londres en los años 70 y 80 con una curiosa mezcla de creencias culturales, comidas e idiomas. Aprendí rápidamente a adaptarme a las diversas ideas que se arremolinaban a mi alrededor, pero en el fondo me sentía en conflicto. En casa, el yoga y la meditación formaban parte de la rutina diaria, seguíamos una estricta dieta vegetariana y ayurvédica (en la que la cúrcuma era alabada como una cura para todo) y teníamos que ofrecer la comida a Dios antes de tomar un bocado. Mis padres intentaban explicarme los beneficios de estas prácticas, pero me parecían exagerados y yo sólo quería encajar con mis amigos. Soñaba con una vida sencilla en la que lo que ocurriera en casa estuviera en armonía con el mundo que me rodeaba.

En la escuela, mi hermano pequeño y yo nunca mencionábamos la idea de la reencarnación, pero en casa teníamos que venerar a nuestros antepasados con oraciones cantadas sobre varillas de incienso y con ofrendas de comida, seguros de que nuestros antepasados andaban por ahí en otra dimensión y podían ejercer una influencia en nuestras vidas. Para mi sorpresa, en mi familia extendida se aceptaba casualmente que yo era la reencarnación de mi difunta abuela. Su supuesto arrepentimiento por no haber recibido una educación formal (ella creció en un pueblo de la India) hizo que se creara una gran expectativa sobre mí para que me convirtiera en médico, la profesión más respetada en mi cultura, parecida a la divinidad por su asociación con la vida y la muerte. Fui obedientemente a la escuela y a la universidad por este camino que me habían trazado sin duda alguna.

Creo que me sentí atraído por la psiquiatría y la neurociencia durante mis primeros años de universidad en una búsqueda para entenderme a mí mismo: quién era realmente y cuál sería mi verdadero propósito si hubiera sido libre de decidir. A los veinte años, rechacé mi herencia cultural en un intento de liberarme de las enormes expectativas depositadas en mí durante la infancia. Me mudé de casa y me fui a vivir con mis amigos de la universidad, me interesé por la moda y por expresarme a través de mi ropa, empecé a viajar por Europa y luego a Sudáfrica, y me aventuré a tener novio. Conocí a mi futuro marido cuando ambos trabajábamos en psiquiatría, y nos trasladamos a Australia y luego vivimos en las Bermudas, todo lo cual amplió mi visión del mundo y mi comprensión de las personas y las culturas. Pero el verdadero punto de inflexión llegó a mediados de los treinta, cuando sufrí importantes crisis personales y profesionales al mismo tiempo.

Me sentía cada vez más infeliz en mi trabajo como psiquiatra, agotado por las largas horas y la carga de trabajo y la sensación de no poder marcar una verdadera diferencia para mis pacientes. Fui testigo

de mucho sufrimiento humano y vi lo dura y cruel que era la vida para las personas mentalmente vulnerables. Me preocupaba mucho por mis pacientes, pero tenía la persistente sensación de que se merecían algo más que medicación y hospitalización, que un régimen más saludable y una sensación de bienestar podrían ser acumulativos en cuanto a su recuperación. Para mí había algo negativo en centrarse sólo en la enfermedad, con la vuelta a la normalidad, en el mejor de los casos, como objetivo final del tratamiento. Sabía que había un mundo ahí fuera en el que un buen resultado podía ser aún mejor y sentía que contribuiría más al mundo si podía trabajar de una forma que buscara optimizar la salud, en lugar de limitarse a tratar los síntomas agudos a posteriori. Al final, decidí dejarlo y tratar de hacer algo al respecto. Al mismo tiempo, mi matrimonio se desmoronó con un impacto desastroso en mi propio sentido de identidad y confianza. Sentía que me ahogaba, sin nada a lo que aferrarme y sin un final a la vista. Necesitaba dominar la resiliencia mental por mi propio bien y por el de los demás.

Estaba luchando con mi sentido del yo, con lo que iba a hacer con mi futuro y tratando de entender lo que había llevado a la ruptura de mi matrimonio. Tenía que aprender quién era yo fuera de la pareja que había sido la base de mis años de formación como adulto. Experimenté bajones que no podía describir con palabras, sino sólo con los aullidos primarios de la desesperación y la pérdida. Sin embargo, tocar fondo me dio una nueva claridad: de ese momento surgió una determinación que no sabía que poseía, y la sensación de estar en un viaje en el que debía progresar por mi cuenta para desarrollar realmente mi potencial.

Algunos años antes, cuando me encontraba en un buen momento, había conocido los conceptos de pensamiento positivo y visualización. Todavía era médico, tenía unos 30 años, estaba dando la vuelta al mundo y felizmente casado. Me sentía bastante despreocupado. Leía muchos libros de desarrollo personal porque me interesaban el budismo y la psicología de Jung. Mis compañeros con formación médica lo consideraban bastante "alternativo", ya que la mayoría de ellos despreciaban los libros de autoayuda, pero yo creía que había un momento y un lugar para todo tipo de ideologías. Leí un libro conocido como la "biblia del pensamiento positivo", que era más esotérico: se llamaba *The Master Key System,* escrito por Charles F. Haanel y publicado originalmente en 1916. Combinaba creencias como la "ley de la atracción" con el poder de la visualización y la meditación. No realicé ninguno de los ejercicios paso a paso del libro, pero me pareció muy interesante y decidí volver a él más adelante *"si* alguna vez lo necesitaba". Lo olvidé durante años. No fue hasta la demolición de mi vida construida con tanto amor -el fin de mi matrimonio, un gran

cambio de carrera, vivir sola y empezar un nuevo negocio- que me encontré atraída por él una vez más.

Me sorprendió el poder de los ejercicios del libro. Cada semana me llevaba a una nueva y más profunda comprensión de los patrones de pensamiento que habían permitido que mi vida se saliera de control, y a saber que la respuesta era dominar mis emociones para hacerlas trabajar para mí en lugar de permitir que me abrumasen. Era una elección. Las visualizaciones, en particular, fueron una poderosa revelación en comparación con el análisis excesivo de cada situación. Pasé de la sensación de ahogo a la creación de una imagen de una pequeña balsa salvavidas a la que podía aferrarme durante el tiempo necesario. Delante de mí había una isla y tenía la visión de estar de pie en la arena dorada, con el agua corriendo, el sol calentándome y un día estando a salvo y fuerte. Además, comencé el hábito de hacer tablas de acción anuales. Como verás más adelante en el libro, los tableros de acción son collages creados para simbolizar los objetivos y las aspiraciones, y mantenerte motivado para alcanzarlos. Mis tableros empezaron con pequeñas victorias, pero acabaron convirtiéndose en algo más poderoso de lo que podría haber deseado. Todavía los conservo de hace años, y es asombroso ver cómo se ha hecho realidad todo lo que había en ellos, hasta los más pequeños detalles.

Sentí una gran sensación de poder sobre mi propia vida, así como el impacto que podía tener en otras personas, e incluso en el mundo, siguiendo simultáneamente mis pasiones y educando a la gente. Siempre había creído en la importancia de la abundancia y la generosidad -eran valores intrínsecos fuertes para mí-, pero el giro fue que poner ese conocimiento en el mundo -ya sea a amigos, familiares o pacientes- se convirtió en algo más importante que luchar por lo que necesitaba para sobrevivir. Me había visto evolucionar y cambiar fundamentalmente y, lo que es más importante, mis aprendizajes se produjeron de una manera que era fascinante descifrar a través de mis conocimientos de neurociencia y psiquiatría: fui capaz de hacer que mi propio cerebro funcionara de forma diferente para apoyar mi nueva forma de vivir.

Mientras luchaba por forjar un nuevo camino, cambiando mi enfoque hacia la ciencia de la optimización del cerebro, llegué a comprender plenamente cómo podemos aprovechar el poder del cerebro para dirigir la vida que deseamos. Construí y refiné mi interpretación y mis enseñanzas a medida que aumentaba mi determinación de dedicar el trabajo de mi vida a desvelar los secretos del cerebro.

La neurociencia se ha desarrollado enormemente durante mi vida adulta, en gran parte gracias a la llegada de la tecnología de escaneo.

Estos avances han dado credibilidad a cosas que había sentido intuitivamente pero en las que dudaba en confiar, así como a la sabiduría ancestral de mi entorno que antes no encajaba con la vida occidental moderna. El escáner cerebral ha transformado nuestra visión de la influencia del cerebro y la importancia de la salud y la fortaleza mental, además de desvelar el tremendo poder de la plasticidad cerebral y lo que significa para todos nosotros.

Con los profundos paralelismos con mi propio crecimiento y metamorfosis emocional, fui capaz de vincular inextricablemente lo que soy con lo que hago, y creí que podía ayudar a otros a conseguirlo también. Me di cuenta de que ahora entendía la razón por la que estaba en este planeta. Para ponerlo en práctica en el mundo real, todo lo que tenía que hacer era trabajar en lo que era bueno, encontrar lo positivo en mi vida -en lugar de centrarme en lo que estaba mal- y entonces esto tendría un impacto en todo lo que tocaba.

Mi comprensión de la neurociencia y mi búsqueda de la filosofía esotérica empezaron a sentirse no como polos esquizoides del pensamiento, sino como dos elementos centrales atraídos el uno hacia el otro para crear una nueva carga. Las experiencias de mis amigos, mi familia, mis pacientes y mis clientes de coaching alimentaban mis ideas y demostraban una y otra vez la verdad en el corazón de mis enseñanzas. Por fin estaba haciendo el trabajo que realmente quería hacer y esto tenía una influencia gratificante allá donde iba. Me rodeé de gente que sabía que me apoyaba a mí y a lo que intentaba conseguir. Hice un tablero de acción cada año sin falta. Llevaba un diario para registrar mis pensamientos y respuestas emocionales a todo lo que sucedía, aconsejándome poco a poco hacia la confianza y la gratitud en lugar de culpar o evitar la verdadera responsabilidad. Era totalmente independiente y podía confiar en mí misma para sacar mis recursos internos, incluso en situaciones que antes creía que no podía soportar. Experimenté un cúmulo de percepciones, fusionando lo que había aprendido sobre la filosofía oriental y la ciencia cognitiva en un nuevo manifiesto para vivir. Con el tiempo, estos cambios me han llevado a dar inmensos saltos en el alcance y la escala de mi trabajo, y a encontrar la realización personal y la seguridad de una manera que nunca creí posible.

Esto es lo que te ofrezco aquí de forma actualizada, respaldada científicamente y secular: mis aprendizajes y experiencias junto con la ciencia; mi forma de reentrenar el cerebro para dirigir nuestras acciones y emociones para manifestar nuestros sueños más profundos. Comprender y tomar el control de nuestro propio cerebro es la clave, y este es el poder de La Fuente. Me ha costado nueve años de universidad, siete años de práctica de la psiquiatría y diez años de ser coach ejecutivo para llegar a este punto. Pero voy a

compartir contigo, en este libro, el secreto para dominar tu cerebro y transformar tu vida.

Dra. Tara Swart, Londres

Introducción

'Tanto si crees que puedes como si crees que no puedes, tienes razón'.

Henry Ford

Hace tiempo, los humanos vagábamos por la superficie de la tierra junto a otros primates y animales aún más grandes, fuertes y ágiles. No éramos más especiales o extraordinarios que cualquier otra criatura que existiera en este planeta. Teníamos un cráneo más pequeño que el de ahora, formado en gran parte por el cerebro límbico -la parte profunda, antigua, emocional e intuitiva del cerebro-, rodeado por una delgada franja de corteza exterior. Y entonces... descubrimos el fuego.[1]

No sabemos si evolucionamos de forma natural para desarrollar un córtex más grande y con ello llegó la capacidad de utilizar herramientas y hacer fuego; o si empezó con una pequeña chispa al azar que cambiaría el mundo. Pero lo cultivamos, no sólo para mantenernos calientes, sino también para cocinar la carne y, por tanto, digerir las proteínas con mayor eficacia. Nuestro tracto digestivo se redujo y desviamos recursos para hacer crecer la corteza cerebral externa, que acabó siendo tan densa como el cerebro límbico al que rodea. Este rápido desarrollo del córtex fue el momento más crucial en la evolución cognitiva de la humanidad. Y nos ha convertido, con diferencia, en el animal más exitoso del planeta.

Con el crecimiento de la parte moderna y racional del cerebro llegó el habla articulada y la capacidad de predecir y planificar el futuro. A medida que nos volvimos más lógicos y capaces de comunicarnos y existir en tribus más grandes, hablamos más y *sentimos* menos. Pasamos de las emociones a la lógica y los hechos, y la supervivencia a través de la competencia se convirtió en nuestro medio para alcanzar un fin. Perdimos el sentido de la abundancia que nos había llevado hasta aquí, y la sensación de que había suficiente para todos. Perdimos nuestra relación con el destino: necesitábamos *controlar* el destino y *tener* más que los demás. Dejamos las conexiones vitales sencillas -como sentarse alrededor de una hoguera a contar historias, contemplar las estrellas o caminar descalzos por la naturaleza- para cultivar la agricultura y crear industrias en las que el poder y el estatus pesaban más que la colaboración o la coexistencia pacífica. Dejamos de *ser* y empezamos a *hacer* muchas cosas, existiendo en una especie de piloto automático que no podíamos apagar.

Milenios después, vivimos en un mundo en el que la lógica está sobrevalorada, las emociones se consideran una debilidad y las decisiones basadas en la intuición tienen poca o ninguna cabida. Hemos olvidado de dónde venimos. Con el tiempo, hemos descuidado el cerebro límbico que nos llevó al momento crucial de nuestra evolución, y en su lugar hemos colocado el córtex en un pedestal.Hemos degradado la profundidad, la pasión y el instinto y hemos pasado a confiar en las capacidades superficiales -como los exámenes, el aprendizaje memorísticoo las relaciones transaccionales- que están más relacionadas con el beneficio material que con la verdadera alegría. Vivimos una vida dominada por el estrés y estamos demasiado ocupados para darnos cuenta de quiénes somos, hacia dónde vamos y qué queremos de la vida. Nos encontramos en un momento en el que la tecnología perturbará nuestras mentes y cuerpos más de lo que podemos imaginar. Estamos en el umbral de un cambio masivo.

La fe en la ciencia

¿Qué le ocurre a nuestro cerebro ahora, en medio de todo este cambio? Cuando yo crecía, ni siquiera existían los escáneres cerebrales. Ahora, gracias a sofisticadas imágenes de cerebros sanos, podemos ver realmente cómo son los pensamientos y cómo aparecen la ira, la tristeza y la alegría en el cerebro. Gracias al escáner y a otras investigaciones, podemos comprobar el impacto de los comportamientos y las relaciones de los padres en el cerebro de los niños. También en los adultos comprendemos ahora que todo, desde el ejercicio físico y la meditación hasta las relaciones sociales y el estrés, moldea y da forma a nuestro cerebro constantemente. Esto nos da un nuevo contexto en el que dar sentido a ideas antiguas.

Hasta ahora, los defensores más conocidos de la idea de que podemos crear la vida que deseamos cambiando nuestra forma de pensar se han encontrado con la crítica universal de los científicos por su sugerencia de que los propios pensamientos son "magnéticos", con una frecuencia vibratoria que se desplaza hacia el universo y se encuentra con un efecto. Estas afirmaciones sobre la "vibración" y la "resonancia" no se han basado en la ciencia empírica. Por ello, suscribirlas ha requerido, hasta ahora, un acto de fe: pedirnos que elijamos creer que si pensamos positivamente, atraeremos a nuestra vida muchos elementos deseados. Esto puede crear la impresión de un proceso pasivo en el que podríamos sentarnos en casa o en una isla desierta y cambiar milagrosamente el mundo. Por supuesto, esto

es imposible y, para el oído escéptico, los defensores de la "ley de la atracción", la "manifestación" y la "abundancia" hacen que todo suene como un manifiesto del pensamiento mágico.

Sin embargo, al igual que la ciencia moderna nos muestra cómo prácticas ancestrales como el mindfulness y muchos de los antiguos principios médicos del Ayurveda tienen beneficios demostrables y basados en la evidencia, nuestra comprensión de la neuroplasticidad (la capacidad del cerebro para flexionar y cambiar) demuestra que dirigir nuestros pensamientos puede influir no sólo en nuestra percepción de la "realidad", sino también en las circunstancias materiales de nuestra vida, en nuestras relaciones y en las situaciones que atraemos o toleramos en nuestras vidas. La forma en que pensamos determina nuestra vida. Es una idea sencilla, pero poderosa. Nuestro cerebro crece y cambia activamente durante la infancia. En cambio, como adultos, tenemos que dirigirnos *conscientemente* para crecer y desarrollarnos como personas. Es realmente alucinante lo mucho que podemos utilizar la flexibilidad inherente del cerebro para mejorar nuestra experiencia de la vida, y este concepto será la base de toda la teoría y la práctica esbozada en *La Fuente.*

En contraste con la pseudociencia que caracteriza a gran parte del movimiento de la "ley de la atracción", como neurocientífico y médico con amplia experiencia en la práctica de la psiquiatría, hago estas afirmaciones con autoridad informada. Mi enfoque se basa firmemente en la conexión cerebro-cuerpo, el concepto de que el cerebro y el cuerpo están inextricablemente unidos y tienen efectos mutuos, principalmente a través del sistema neuroendocrino (que incluye todas nuestras glándulas y hormonas) y el sistema nervioso autónomo (que son todos nuestros nervios, aparte del propio cerebro y la médula espinal). Nuestra capacidad para prosperar se rige por el estado físico de nuestro cerebro (emocional y lógico) y la calidad de los pensamientos que permitimos que surjan de él. Cualquiera que sea esa condición y calidad hoy, la elasticidad de nuestro cerebro significa que tenemos la capacidad de cambiar nuestras vías cerebrales, y por tanto nuestras vidas, para un mañana mejor.

A veces tendremos que desafiar las consecuencias de nuestro "cableado" evolutivo y reentrenarnos para pensar de forma más ágil y positiva. Pero ahora es el momento de pasar a la acción. No se trata de una fe ciega, sino de una fe basada en la ciencia.

Nuestro cerebro en piloto automático

Empecemos por pensar en cómo consideramos nuestro cerebro. El primer paso para liberar el poder de nuestro cerebro es dejar de darlo por sentado: nuestro cerebro es nuestro mayor activo; de manera crucial, gobierna nuestra vida: nuestra confianza, relaciones, creatividad, autoestima, propósito de vida, resiliencia y mucho más.

En cada milésima de segundo, los 86.000 millones de neuronas de nuestro cerebro interpretan y responden al exceso de información sensorial que reciben de nuestro cuerpo y entorno, y procesan y archivan esta información según lo que el cerebro cree que "significa". Estas neuronas están disparando constantemente, estableciendo conexiones y construyendo "vías" a medida que reúnen emociones y acciones y recuerdos y conexiones.

Esto ocurre en gran medida a nivel subconsciente, y actuamos todo el tiempo basándonos en este "bucle de retroalimentación", como se denomina, ajustando y reajustando nuestra respuesta en tiempo real al desencadenante percibido. La información nos llega del mundo exterior y respondemos basándonos en el reconocimiento de patrones que se van arraigando a medida que maduramos y nos quedamos más atascados o encastillados. Desde tomar el mismo camino al trabajo todos los días (la mayoría de las veces sin siquiera registrar la vista desde la ventana o las carreteras por las que caminamos) hasta seguir modelos de relación familiares (e insatisfactorios), vivimos gran parte de nuestras vidas con este "piloto automático". Lo hacemos sin cuestionar nada, ya que, a través de la repetición, se convierte en la vía por defecto de nuestro cerebro; cuanto más tiempo llevamos haciendo algo, menos probable es que lo cuestionemos, ya sea nuestro color favorito o nuestra elección de pareja.

Seguir este piloto automático significa que la vida sigue patrones muy familiares, lo que es mucho más eficiente para el cerebro, ya que requiere menos energía. Además, el cerebro está programado para evitar el cambio, que percibe como una "amenaza", y ante el cual crea una respuesta de estrés que nos impide asumir riesgos y reduce nuestro pensamiento superior (las funciones ejecutivas del cerebro, como la regulación de las emociones, la anulación de los prejuicios, la resolución de problemas complejos y el pensamiento flexible y creativo) para mantenernos a salvo. Opta por la gratificación instantánea y el camino de la menor resistencia, independientemente de que nos convenga o no. Con el piloto automático, no nos cuestionamos de dónde proceden estos hábitos subyacentes y arraigados ni si nos sirven para algo; desconectamos y dejamos que la vida nos pase, asumiendo que gran parte de ella está fuera de nuestro control. Pero cada cosa que hacemos refuerza un patrón o una vía, y consolida nuestros comportamientos de piloto automático. Al hacerlo, el concepto subyacente de que las cosas son como son,

nos convence más que nunca de que la vida nos pasa y que somos en gran medida impotentes para controlarla. Sin embargo, la neurociencia nos muestra que podemos recuperar el control de nuestras mentes recableando las vías de nuestro cerebro para realizar cambios positivos y duraderos en nuestras vidas.

El origen

La Fuente es la increíble, compleja y sofisticada cosa que es *todo* nuestro cerebro, no sólo el córtex y nuestras capacidades de planificación y toma de decisiones basadas en datos. El verdadero poder del cerebro reside en la capacidad de integrar lo que pensamos con lo que sentimos -la corteza *y el* sistema límbico juntos- con lo que nos dicen nuestras tripas y lo que sentimos en todo nuestro cuerpo. Esto crea una experiencia de vida de la que nos podemos apropiar de verdad; una experiencia llena de confianza en nuestra propia y asombrosa capacidad para navegar por las circunstancias con cada parte de nosotros alineada y totalmente inmersa.

La vida no tiene por qué ser una cuestión de miedo y de medias tintas o de "qué pasaría si" y arrepentimientos. Cada uno de nosotros tiene la capacidad en su cerebro de vivir la vida plenamente, con valentía y sin vergüenza ni tristeza. He aprendido, gracias a la combinación de mi herencia cultural con la medicina moderna y la neurociencia, que si accedemos a todo el potencial de nuestros cerebros, podemos vivir la vida de forma muy, muy diferente a como lo hemos hecho hasta ahora.

El núcleo de La Fuente es el desarrollo de un nivel de conciencia sobre nuestras vías neuronales y los patrones de su actividad que dictan cómo reaccionamos inconscientemente a los factores desencadenantes y a los acontecimientos, como perder los nervios o cerrarse, comer de forma reconfortante o pedir ayuda. Ser más conscientes de nuestras respuestas y comportamientos puede ayudarnos a dar forma a nuestras reacciones ante los retos que encontramos en nuestra vida. Esta conciencia de nuestro propio estado mental y del de los demás rige nuestras interacciones sociales más complejas y críticas: dar sentido a la cognición de los demás se conoce como "teoría de la mente" y la utilizamos para interpretar, comprender y predecir las acciones de quienes nos rodean.

Hay ventajas evidentes en ser hábil para entender lo que motiva las acciones de los demás, y un ejemplo extremo de no poder hacerlo se ve en el espectro autista. Podemos llegar a ser más hábiles para

hacer estas cosas utilizando el poder de la neuroplasticidad (lo que significa que podemos aprender y cambiar) y la agilidad cerebral para utilizarel pensamientointegralen una variedad de situaciones y con diferentes tipos de personas.

Desarrollar la metacognición, o "pensar sobre el pensamiento", y llegar a ser "consciente de la propia conciencia", en lugar de funcionar con el piloto automático, es uno de los principales objetivos de La Fuente. Es una función del córtex prefrontal (CPF), término que proviene de la raíz de la palabra *meta,* que significa "más allá". El CPF controla las señales sensoriales de otras regiones y utiliza bucles de retroalimentación para dirigir nuestro pensamiento actualizando constantemente nuestro cerebro en función de lo que ocurre en el mundo exterior.La metacognición engloba toda la supervisión de la memoriay la autorregulación, la conciencia y la autoconciencia, capacidades cruciales para regular nuestro propio pensamiento y maximizar nuestra conciencia y nuestro potencial de aprendizaje y cambio.

Mi programa de cuatro pasos para despertar completamente el cerebro y poseer su máximo potencial es el producto de una larga comprensión neurocientífica y psiquiátrica del cerebro, actualizada con la ciencia cognitiva de vanguardia. Lo combino con una buena dosis de apoyos esotéricos y espirituales. Exploraremos, en detalle, la neurociencia que hay detrás de tu capacidad de "crear" tu futuro: la ley de la atracción y cómo puedes entrenar tu cerebro para "manifestar" tus sueños. Analizaremos el poder de la visualización, basado en la ciencia del siglo XXI, y por qué funciona, así como lo que ocurre dentro del cerebro cuando se canalizan pensamientos positivos de forma proactiva. Profundizaremos en cómo el uso de tableros de acción para enfocar tus intenciones te permitirá construir una vida que sea fiel a tus necesidades y aspiraciones más íntimas. El resultado es un potente cóctel que reiniciará tu pensamiento y motivación, y detendrá la negatividad en su camino.

La Fuente y usted

Este libro es una guía para la vida que combina la ciencia y la espiritualidad de forma abierta y práctica. Quiero que seas capaz de despertar tu cerebro y desbloquear todo su potencial para que puedas hacer de la vida lo que realmente quieres, apagar el piloto automático y tomar las decisiones necesarias para avanzar. Todos sufrimos de patrones de pensamiento y comportamientos negativos, de hábitos que nos facilitan la vida pero no nos ayudan a ser felices, y de emociones que limitan nuestras opciones vitales; pero si están

determinando tu forma de vivir, entonces necesitas encontrar una forma de superarlos. Esta es tu oportunidad de comprometerte plenamente con tus necesidades y deseos más profundos, y de hacer que la vida ocurra *para* ti, no *para* ti.

Eche un vistazo a las afirmaciones que aparecen al dorso y compruebe cuántas le suenan. Si asiente con la cabeza, este libro es para usted.

Relaciones

- Me preocupo más por los demás que por mí mismo.
- Me cuesta encontrar y desarrollar relaciones sanas y sospecho que hay un patrón en los problemas que siguen apareciendo que amenaza mi felicidad a largo plazo.

Me han hecho tanto daño en el pasado que me he cerrado totalmente a conocer a alguien especial.

Me conformaría con cualquier tipo de relación antes que estar soltero o en el juego de las citas.

- Estoy desesperada por conocer a alguien para no ser la última persona sin hijos en mi grupo de amigos.
- Me siento atrapado en una relación infeliz de larga duración y no veo una salida.
- Soy incapaz de hacer nuevos amigos y no me siento conectada a mis grupos de amistad establecidos. No sé cómo "seguir adelante".
- Quiero tener una pareja y una familia, pero no siento que tenga ningún control sobre que esto ocurra.

Trabajo

- Agonizo sobre qué decisiones tomar.
- Sé que puedo ser el mejor en algo, pero no estoy seguro de estar haciendo las

cosas correctas para desarrollar mi potencial.

- Nunca he pedido un aumento de sueldo o un ascenso.
- Mi trabajo me aburre, pero paga las facturas.
- Tengo una visión fija de lo que puedo y no puedo hacer y me resigno a ello.
- A veces estoy tan cansada y quemada que no puedo salir de la cama.
- Tengo muchas ideas de lo que quiero de mi carrera, pero no sé cómo hacerlas realidad.

Desarrollo personal

- El "nunca", el "siempre" y el "debería/ debe" dominan mi pensamiento.
- Me gustaría tener más control sobre mi vida.
- Me siento sin dirección y me preocupa que la vida pase de largo.
- Me abruman las emociones extremas.
- La forma en que me siento con respecto a mi cuerpo y mi apariencia está muy influenciada por el estado de ánimo en que me encuentro.
- A veces me molesta la gente -incluso mis amigos- que tiene un estilo de vida mejor que el mío.
- Le doy a la mayoría de la gente una versión curada de mi vida porque en el fondo no creo que sea tan buena.
- Me gustaría emprender una nueva empresa o viajar, hacer algo diferente con mi vida, pero lo sigo posponiendo.

Si reconoce alguna de estas afirmaciones, entender cómo funciona la neuroplasticidad le permitirá pensar de forma diferente y cambiar viejas suposiciones y creencias personales profundamente arraigadas. Este libro te permitirá establecer tu intención, objetivo o sueño para tu futuro y te mostrará cómo puedes manifestar la visión ideal de cómo quieres que sea tu vida.

Diario

Antes de empezar, es hora de iniciar un nuevo e importante hábito: escribir un diario. A lo largo de *La Fuente vamos a hacernos* muchas preguntas, a descubrir patrones y hábitos debilitantes, y a construir pasos hacia un potencial futuro más brillante, así que tómate el tiempo de conseguir un diario para rellenar que te haga sentir feliz y empoderado.

Para obtener el máximo beneficio de esta práctica, tendrás que escribir en tu diario tus pensamientos y reacciones ante los acontecimientos y las personas de tu vida. No es necesario que escribas entradas largas, pero intenta ser honesto y abierto sobre tus emociones, motivaciones y comportamientos.

TARA: DESCUBRIENDO MI VERDAD

A pesar de que mi carrera profesional iba en ascenso, era como si estuviera paralizada por el miedo cuando se trataba de mi vida romántica. Evitaba las relaciones íntimas como la peste, pasando de no tener citas durante unos años a no tener ninguna durante dos años, antes de darme cuenta de que me controlaba mi falta de confianza y el miedo a que me volvieran a hacer daño tras la ruptura de mi matrimonio. Me había convencido absolutamente de que lo mejor y lo más correcto para mí era no volver a pensar en casarme y, por lo tanto, estar abierta a una relación comprometida era una pérdida total de tiempo y energía. Tuve que esforzarme mucho para desafiar esta creencia: mis propias emociones crearon mi mayor barrera para el cambio.

Llevar un diario me sirvió para darme cuenta de que la desconfianza me conducía a patrones repetidos de contención o evitación de la intimidad que inevitablemente conducían a profecías autocumplidas. Decidí actuar como si el pasado no me afectara y traté de pensar y comportarme de forma diferente para ver si mis peores temores se hacían realidad. No lo hicieron. Hubo algunos baches en el camino, pero también aprendí que eso estaba bien y que podía seguir avanzando con confianza hasta que todo se resolviera. Cerrarse en banda no me iba a llevar a ese punto.

Aprovechando la fuente

Existe un mito neuronal (que no desaparecerá) según el cual sólo utilizamos el 10% de nuestro cerebro. En realidad no es cierto, pero nuestra afición a esta estadística desmiente la verdad científica de que el potencial de crecimiento y cambio de nuestro cerebro y de cómo dirige nuestras vidas es mucho mayor de lo que nos han hecho creer.

En este libro no hay afirmaciones descabelladas ni se habla de física cuántica. Siempre habrá suficiente ciencia rigurosa para respaldar la teoría. Compartiré el plan de cuatro pasos que he utilizado con pacientes y clientes de coaching, y también las prácticas de las que me he beneficiado personalmente, como las

visualizaciones, el diario y la creación de poderosos tableros de acción para dar vida a tus deseos.

En la Parte 1: Ciencia y Espiritualidad, aprenderás sobre la ciencia que hay detrás de la ley de la atracción y el poder de la visualización. Parte 2: El cerebro elástico explora la neuroplasticidad y cómo nuestro cerebro puede realmente cambiar su funcionamiento. Parte 3: El cerebro ágil descubre el poder de un cerebro ágil y equilibrado en la forma en que vivimos nuestras vidas. Te animaré a que pruebes los ejercicios a lo largo del libro y en la sección práctica final -Parte 4: Enciende la Fuente- para darte una hoja de ruta para aprovechar la Fuente.

Este libro te llevará a un viaje en el que se mezclan la ciencia y la espiritualidad y te ayudará a convertir la visión en motivación y el piloto automático en acción. Este es el poder de La Fuente: llegar a comprender cómo tienes el control de tu propio destino. Estás a sólo cuatro pasos de construir una nueva confianza en ti mismo, y una nueva vida mágica.

PARTE 1

Ciencia y Espiritualidad

Capítulo 1

La ley de la atracción

Atrae lo que esperas, refleja lo que deseas, conviértete en lo que respetas, refleja lo que admiras".

Desconocido

¿ha tenido alguna vez uno de esos días en los que todo va de maravilla: desde tener inesperadamente tiempo para desayunar tranquilamente porque se ha levantado antes del despertador sintiéndose realmente relajado y despierto, hasta encontrar una gran oferta en algo que quería comprar desde hace tiempo o que le ofrezcan una brillante oportunidad en el trabajo? Cuando esto sucede, decimos: "Debe ser mi día", o decidimos que estamos en una "racha ganadora". Estas oportunidades parecen ser aleatorias y estar fuera de nuestro control. O quizás conozcas a alguien que siempre tiene "suerte". Es la persona cuyo amigo tiene una entrada de sobra para un concierto en el que se agotan las entradas, siempre consigue un ascenso de categoría en un vuelo y tiene una relación feliz con una pareja que le sienta bien.

Pero he llegado a comprender que todos estos momentos "afortunados" están lejos de ser puramente fortuitos: son simplemente la ley de la atracción en acción. Piensa en cosas especialmente "afortunadas" o buenas que te hayan ocurrido recientemente. Una oportunidad de trabajo parece una buena fortuna, pero ¿por qué no considerarla un reflejo de su exitoso desempeño? Un encuentro fortuito con una nueva pareja puede parecer más un "billete de oro" que el resultado del esfuerzo consciente que has hecho para estar abierto a conocer gente y estar en el lugar adecuado en el momento adecuado. La vida no nos ocurre sin más, sino que la creamos con todo lo que hacemos.

La ley de la atracción es el núcleo de La Fuente. En pocas palabras, describe la forma en que podemos crear las relaciones, las situaciones y las cosas materiales que llegan a nuestras vidas como consecuencia directa de nuestra forma de pensar. Los "manifestamos" *centrándonos* en ellos, *visualizándolos* y *dirigiendo* nuestra energía hacia ellos a través de nuestras acciones. Esta es la idea de que al elegir enfocar tu energía y atención hacia algo, puede manifestarse en tu vida.

La idea de "manifestar" es controvertida y a menudo se desestima, con lo que la gente descarta toda la idea de la ley de la atracción, pero creo que la cuestión es, en parte, una cuestión semántica. Libros

como *El Secreto* y *El Sistema de la Llave Maestra* basaron su éxito en las "vibraciones del pensamiento" y los "poderes superiores", por lo que la palabra "manifestar" se cargó de asociaciones de pruebas religiosas y fe ciega, pero manifestar es simplemente otra forma de decir que "hacemos que algo suceda". Se refiere a la acción más que a la mera intención. En lugar de cargar esta palabra con pesadas expectativas de sucesos maravillosos y espontáneos, deberíamos considerarla como una conexión dirigida y con propósito entre la intención y la acción. Esto toma la ideología de estos libros inspiradores y la respalda con la ciencia moderna.

Dentro de los límites de la ciencia basada en la evidencia, esbozaré seis principios que sustentan la ley de la atracción (aquí), explorando los procesos cerebrales que los apoyan, así como actividades prácticas que le permitirán convertir estos principios en su ventaja, turbo alimentando La Fuente para ayudarle a diseñar su vida ideal. Varias combinaciones de estos seis principios aparecen en los manuales populares de la ley de la atracción, y puede que te sorprenda la cantidad de verdades científicas que podemos descubrir en ellos.

Establecer su intención

Antes de examinar cada uno de los seis principios, quiero considerar lo que los entusiastas de la ley de la atracción llaman el "punto de intención". Lo definen como el punto de encuentro entre el "corazón" y la "mente", pero la ciencia nos muestra que hay algo más que fe ciega en esta noción. Cuando establecemos un objetivo desde el "punto de intención", lo que realmente ocurre científicamente es que nuestra intuición, nuestras emociones más profundas y nuestro pensamiento racional se alinean y trabajan en armonía, en lugar de entrar en conflicto. Es casi imposible alcanzar nuestros objetivos cuando estamos desajustados en estas tres dimensiones.

Es interesante ver cómo, cuando tomamos decisiones en la vida, tendemos a distinguir los conceptos de cabeza, corazón e instinto como cosas separadas, que a menudo nos empujan en direcciones diferentes: enfrentamos los procesos lógicos del cerebro con las respuestas más instintivas de nuestro cuerpo y el tirón de nuestras emociones (tanto en las grandes decisiones, como elegir un trabajo que queremos frente a las realidades de la progresión profesional, como en las pequeñas decisiones, como decidir si comprar una nueva chaqueta cara en las rebajas o no). Cada vez más, la ciencia emergente está demostrando la interrelación de la relación entre

nuestro cuerpo y nuestra mente, enseñándonos más sobre la conexión cerebro-cuerpo. Debido a la interacción bidireccional de todos nuestros nervios y hormonas, ahora vemos más claramente que si, por ejemplo, tenemos hambre o estamos cansados, esto afecta a nuestro estado de ánimo y a la toma de decisiones, así como el hecho de que si estamos deprimidos o estresados, podemos experimentar cambios en el sueño, el apetito, el peso y toda una serie de factores físicos. Aceptar esto y esforzarse por tener intenciones que se sientan bien a nivel de todo el cerebro, y de todo el cuerpo, tiene sentido científico.

PIPPA: UNA ELECCIÓN DIFÍCIL

Cuando empecé a asesorar a Pippa, su matrimonio se estaba rompiendo. Casada con un abogado que dormía en la oficina muchas noches a la semana y que había sido un adicto al trabajo durante la mayor parte de los diez años que llevaban casados, era profundamente infeliz. La pareja tenía dos hijos pequeños y Pippa se encontraba sola con ellos la mayoría de los fines de semana, ya que su marido estaba en la oficina o en viajes de trabajo. Había pensado en dejarlo muchas veces, y me dijo que se sentía como un "matrimonio falso" y que se sentía profundamente sola. La familia de Pippa y sus suegros la instaron a seguir adelante, diciéndole que las cosas mejorarían cuando su marido consiguiera su siguiente ascenso y los niños fueran mayores. Desde el punto de vista práctico, Pippa sabía que no podría permitirse permanecer en el hogar familiar si se separaban y le preocupaban los enormes cambios que esto supondría para ella y los niños.

Animé a Pippa a crear un tablero de acción con imágenes que la ayudaran a visualizar su vida tal y como la quería. Esto resultó ser un punto de inflexión para Pippa. Cuando regresó a la semana siguiente, había creado un tablero poderoso y fuerte. En el centro había una imagen de una mujer de espaldas a la cámara, al pie de una montaña, sola. Tenía las manos en las caderas y parecía dispuesta a escalar. Sabía que tenía un arduo viaje por delante, pero confiaba en poder hacerlo. También había fotos personales de sus hijos, y fotos de lugares a los que quería ir, y aventuras familiares que quería vivir.

La junta ayudó a Pippa a ver lo que realmente quería en su corazón y en sus entrañas, y a identificar las cuestiones lógicas que nublaban su decisión. Aunque sus circunstancias se verían reducidas a corto plazo, se sintió capacitada para tomar una decisión que, al final, sería mejor para todos. Había dejado que el miedo gobernara sus decisiones, pensando en los peores escenarios posibles y catastrofizando: su cerebro ansioso y temeroso había estado ahogando su cerebro emocional con cuestiones lógicas y limitaciones. Gracias al tablero de acción y a nuestro trabajo conjunto, pudo alinear su cabeza y su corazón y acceder a su verdadera intención para el futuro.

Esa noche le dijo a su marido que quería separarse. Tras el susto inicial, él aceptó. Cuatro años después, está felizmente divorciada y mantiene una buena relación con su ex marido. No duda de haber tomado la decisión

correcta.

Atraer lo que realmente quieres

No hay nada místico ni mágico en establecer tu intención. Se trata simplemente de preguntarse: "¿Mi vida se está desarrollando de la manera que quiero?" y, si la respuesta es negativa, imaginar la manera en que te gustaría que fuera y pasar a la acción. Al liberar todo el poder de nuestro cerebro, la Fuente, empezamos a pensar y a comportarnos de forma que nos ayude a hacer realidad esta visión.

Lo que es clave recordar es que nuestra intención y enfoque son más fuertes cuando nuestros objetivos se alinean con nuestras elecciones y valores vitales más profundos. Por ejemplo, si te obligas a hacer elecciones profesionales por dinero a expensas de un deseo sincero de tener un sentido de propósito y ayudar a otras personas con el trabajo que haces, sufrirás síntomas negativos, como el estrés y la ansiedad, en tu vida física, emocional y espiritual mientras intentas vivir fuera de sincronía con tu verdadero yo. O si transiges en lo que necesitas de una pareja porque tu reloj biológico está en marcha, puedes acabar descubriendo que has marcado algunas de tus casillas pero que en el fondo sigues teniendo necesidades insatisfechas.

Estos síntomas representan un grito interno de: '¡Esto no es lo que quiero!' Estos conflictos internos repercuten en nuestra capacidad de recuperación al dificultar nuestra inmunidad. Por ejemplo, cuando uno está sometido a un estrés constante, su

El cerebro y el cuerpo se inundan con la hormona del estrés, el cortisol, que tiene un impacto en los glóbulos blancos, la primera línea de defensa de nuestro sistema inmunológico.

En cambio, cuando estamos más equilibrados, con nuestros objetivos y comportamientos alineados con nuestro yo profundo, estamos preparados para el éxito. Es menos probable que la ansiedad o la negatividad nos desvíen, y los niveles de las hormonas del estrés son más bajos, por lo que estaremos más sanos y tendremos una inmunidad más fuerte, evitando desde las enfermedades leves más frecuentes hasta los sustos más graves. Las hormonas que regulan el estado de ánimo y las endorfinas que nos hacen sentir bien permiten que la Fuente fluya más libremente.

No puedo dejar de recalcar que veo ejemplos de esto a diario en las personas que entreno. Muchas personas motivadas y con éxito creen que prosperan con el estrés, y que un estado constante de adrenalina y cortisol elevado es un hecho para cualquiera que quiera

tener éxito en la vida. Es muy probable que ignoren las señales de su cuerpo de que está luchando para hacer frente a la situación, ya sea que experimenten palpitaciones, una sensación de agobio, problemas digestivos o bajo estado de ánimo. Esto puede durar años. Mi primer trabajo es decirles que no pueden permitirse el lujo de ignorar estos síntomas, y que tienen que llegar a la raíz de los mismos: la desconexión entre lo que les dice su corazón y su intestino, y las ideas rígidas que les impulsan a seguir adelante a pesar de todo, sin tener en cuenta el coste físico y emocional. Mi primer trabajo es convencerles de que tienen que parar y hacer balance, escuchar al cuerpo y a la mente juntos y volver a ponerse en contacto con lo que realmente quieren de la vida.

Para mí, el punto de intención, como metáfora que describe la integración entre nuestro cerebro y nuestro cuerpo, es el sello distintivo de la Fuente operando a su máxima potencia, y es algo por lo que todos deberíamos esforzarnos. Una vez que seamos capaces de integrar nuestra mente y nuestro cuerpo más plenamente (y exploraremos esto con más detalle en la Parte 3) nuestra motivación y energía se alinearán de una manera poderosa.

Establece tu intención

Me gustaría que ahora establecieras tu intención: el objetivo general que sustenta todo lo demás que quieres lograr en el futuro. Debe ser audaz, una aspiración a gran escala que refleje el área de tu vida que quieres cambiar. Escríbelo en la primera página de tu diario.

La idea de manifestar este cambio debe ser emocionante y motivadora. Cuando cierres los ojos e imagines que se hace realidad, deberías ser capaz de ver la imagen en tu mente y sentirla en tus entrañas; debería hacer que tu corazón se hinchara de deseo. Podría ser algo parecido a lo siguiente:

- Desarrollar la confianza para construir un negocio floreciente y encontrar un gran compañero de vida.
- Deja que el valor y la visión gobiernen mis decisiones de ahora en adelante y deja ir el miedo.
- Dar la vuelta a una relación o situación familiar difícil y dominar la regulación emocional.
- Encontrar la felicidad en la vida a través de una mayor salud y propósito de vida.
- Adoptar una actitud de compasión

hacia mí mismo, y sintonizar mi voz interior crítica para crear la vida que sueño y que merezco.

No te sientas limitado por tu objetivo: apunta alto. A medida que trabajes en este libro, aprenderás a aprovechar la Fuente para ayudarte a conseguir cualquier cosa que desees. Empezaremos a explorar cómo prever tus deseos más íntimos en el próximo capítulo (aquí). Si más adelante necesitas ajustar o aclarar tu intención a medida que avanzas en el libro y creas tu tablero de acción, está bien. Incluso puedes empezar a recopilar imágenes para tu tablero de acción mientras lees el libro y empiezas a reunir ideas sobre cómo podría ser tu vida ideal.

Ahora, tomemos cada uno de los seis principios en los que se basa la ley de la atracción y veamos qué nos dice la neurociencia moderna sobre ellos.

Principio 1: Abundancia

La idea de aprovechar el "universo de la abundancia" es el núcleo de la ley de la atracción, y es el primer principio que hay que tener en cuenta si se quiere aprovechar la Fuente. Dado que la palabra "a" ha sido utilizada por los gurús de la inspiración más acientíficos, es posible que te sientas tentado a descartarla como un producto de autoayuda. Pero si nos lo tomamos en serio, es posible adoptar un punto de vista de sentido común informado por la ciencia.

La batalla interna por la abundancia

En la mente de la mayoría de las personas, existe una batalla entre dos perspectivas: la abundancia y la carencia. Son como dos caminos por los que podemos optar, cada uno de los cuales nos ofrece experiencias de vida muy diferentes.

La abundancia está relacionada con el pensamiento positivo y la generosidad, con la creencia central de que hay suficiente para todos, y que si nos hacemos un hueco y reivindicamos nuestro éxito, aumentaremos el ámbito de las posibilidades. La abundancia alimenta nuestra autoestima y confianza, nos ayuda a ser resistentes en los momentos difíciles y es contagiosa y generativa, creando un entorno y una comunidad florecientes a nuestro alrededor. Lo semejante atrae a lo semejante y, si miras a tu alrededor, encontrarás personas positivas y seguras de sí mismas que son amigos, socios o compañeros de negocios con una mentalidad similar.

Por otro lado, cuando pensamos desde una perspectiva de carencia, nuestra principal motivación es el miedo. Pensamos en negativo, estamos muy atentos a lo que no tenemos y a lo que no funcionará, así como a las deficiencias de nuestro yo y de nuestra situación. Pensamos en blanco y negro y nos encogemos ante los obstáculos y las limitaciones, retirándonos a una zona de confort conservadora y protectora, evitando el riesgo y resistiendo al cambio. Decimos: "Más vale el diablo que el diablo", o "De la sartén, al fuego". A menudo no tenemos más pruebas reales de que ocurrirán cosas malas si nos arriesgamos que de que ocurrirán cosas buenas si actuamos con abundancia.

Piensa en tu propia vida. ¿Alguna vez te has aferrado a algo -un trabajo en el que no eras feliz, una relación disfuncional, una amistad que habías superado- porque temías la incertidumbre y el cambio? ¿Te preocupa el fracaso si te embarcas en algo nuevo? Esto suele ocurrir cuando nos hemos quemado los dedos antes: me viene a la mente una amiga soltera que quiere desesperadamente encontrar pareja pero que ha dejado de salir recientemente tras una racha de malas experiencias, como alguien firmemente atrapado en una mentalidad de carencia. Estas vías negativas en el cerebro se refuerzan a medida que seguimos respondiendo a la vida como si fuera a ocurrir lo peor.

El miedo es una emoción poderosa que ocupa una parte primordial de nuestro cerebro. En este estado, las partes de nuestro cerebro que combinan emociones y recuerdos se vuelven hiperactivas con alertas rojas, sacando a relucir malos recuerdos y fracasos pasados como parte de un mecanismo de seguridad para protegernos del peligro. Esto crea un bucle de retroalimentación que desencadena una respuesta hecha a medida para ayudarnos a huir del riesgo.

Curiosamente, las pérdidas tienen un efecto dos veces más potente en nuestro cerebro que una ganancia equivalente, por lo que es más probable que nos desvivamos por evitar una posible pérdida que por intentar obtener una recompensa.[1] Las culturas de la culpa en las empresas se basan en este sesgo de comportamiento porque la gente tiene demasiado miedo de cuestionar las malas decisiones y desafiar el statu quo. ¿Recuerdas la última vez que pediste un aumento de sueldo y tu jefe te odiaba? ¿O ese chico que te gustaba de verdad y que te dejó plantada después de tres citas? Si vuelves a ponerte en evidencia, existe un peligro muy real de que esas cosas vuelvan a ocurrir", dice nuestro cerebro, haciendo lo que cree que es mejor para nosotros. Sin embargo, vivir con una mentalidad de carencia se interpone en el camino del cambio positivo, manteniéndonos atascados y estancados. Nos hace aferrarnos a lo que tenemos, porque somos hiperconscientes de lo que no tenemos.

Tememos perder cualquier cosa y nos volvemos intensamente reacios al riesgo, y un cerebro que está excesivamente sintonizado con la amenaza no puede facilitar el pensamiento flexible y abundante, ni participar en la toma de decisiones completa del cerebro y el cuerpo.

Lo más importante es que nuestra mentalidad se adaptará en función del contexto. Todos pasamos de una a otra en diferentes ámbitos de nuestra vida, en función de los factores de estrés que pueden desencadenar una visión particular de una situación. Por ejemplo, el apetito de riesgo de la mayoría de las personas se reduce significativamente cuando están bajo estrés crónico. Cuando trabajamos en un proyecto grande y complejo con muchas horas antes de una fecha límiteimportante, es poco probable que aprovechemos una gran oportunidad para comprar una nueva casa o que pensemos que es un buen momento para salir en serio.una respuesta natural y, hasta cierto punto, racional, pero si tenemos en cuenta que muchos de nosotros vivimos en un estado deestréscasi constante, es fácil ver cómo una mentalidad de carencia puede apoderarse de nosotros, dejándonos atascados en la rutina e incapaces de progresar al siguiente nivel.

La mentalidad de carencia también puede arraigarse en un área concreta de nuestra vida, independientemente de los factores de estrés inmediatos. Piensa en tu propia vida y pregúntate dónde practicas más la mentalidad de abundancia o de carencia: en las relaciones, el trabajo, las amistades o, en general, al probar cosas nuevas. Piensa en cómo afecta esto a tu vida actual y a tus sueños futuros.

Entonces, ¿cómo podemos cambiar nuestra forma de pensar para tener una vida abundante? El pensamiento abundante se basa en la voluntad de cambiar nuestros patrones de pensamiento y dar cabida a lo nuevo; dejar de lado las creencias y suposiciones del pasado y aceptar nuevas pruebas e ideas. Los neurocientíficos han tenido que hablar de esto: los avances en la investigación han hecho que cosas que creíamos ciertas ya no estén respaldadas por las pruebas. La lista de conceptos que hemos tenido que reevaluar recientemente incluye que el cerebro está "fijado" en la edad adulta, la falsa noticia del pensamiento del cerebro izquierdo frente al derecho/lateral, la naturaleza de las diferencias en los cerebros masculino y femenino y la base biológica de la sexualidad, por nombrar algunos.

Por definición, si defiendes la ciencia, defiendes que te sientas cómodo con el fracaso y que avances con un apetito por el nuevo aprendizaje y la mejora continua. En la vida, como en la ciencia, el progreso es más fácil si estamos dispuestos a dejar de lado las creencias del pasado y a aceptar el cambio. La lucha por la transformación en un sentido personal requiere una honestidad

inquebrantable sobre nuestra propia forma de pensar y la voluntad de cambiar de opinión.

CLAIRE EN EL AMOR VERSUS CLAIRE EN EL TRABAJO

> Tengo una vieja amiga, Claire, que tiene un enfoque admirablemente abundante de las relaciones y las amistades. Hace poco dejó una relación de larga duración que se había vuelto disfuncional, y fue capaz de embarcarse en las citas con una optimista falta de cinismo y un sentido de la diversión que es notable. Tiene una variada colección de buenos amigos y es estupenda tanto para conocer gente nueva como para cultivar sus amistades existentes.
>
> Sin embargo, su vida laboral cuenta otra historia. Lleva años estancada, miserablemente, en la misma empresa. No se le permite ascender y se le deja de lado con regularidad, y los altos ejecutivos le asignan sus tareas más ingratas. Durante los últimos cuatro años se ha quejado continuamente de este trabajo a cualquiera que la escuche, pero parece incapaz de dejarlo. ¿Por qué? Vivió una infancia con dos padres autónomos que entraban y salían del trabajo, lo que le ha provocado un miedo permanente a la inestabilidad financiera. Junto con una experiencia traumática de despido en su primer gran trabajo, que la ha preparado para esperar lo peor, se aferra a la "seguridad" de lo familiar en su vida laboral. Cuando se trata de su carrera, su mentalidad de carencia está definitivamente al mando.
>
> Ayudar a Claire a plantear este antiguo patrón de creencias negativas y cómo estaba influyendo en su cerebro consciente le ha permitido tomar una decisión proactiva sobre cómo afrontar sus temores de inseguridad profesional. Jugamos con la idea de aplicar a su vida laboral la misma alegría de vivir que tiene hacia las personas y sus relaciones. Tras un periodo de experimentación, encontró una forma de aplicarla que era auténtica en su corazón y en su mente. Se dio cuenta de que sus habilidades para entablar buenas relaciones y su gusto por el trabajo en red harían que rara vez se quedara sin trabajo a menos que lo deseara.
>
> Armada con esta confianza, fue capaz de aportar una mentalidad abundante a su carrera, y comenzó a tomar decisiones basadas en lo que quería hacer en lugar de proteger el statu quo a toda costa.

Todos podemos ser un poco como Claire, aunque es tan probable que nuestro punto de "carencia" sean nuestras relaciones románticas, nuestro bienestar o nuestra vida social como nuestra vida profesional.

Pregúntate si tienes alguna creencia muy arraigada que pueda estar impidiéndote hacer los cambios que dices querer en cualquier área de tu vida. Por ejemplo, tal vez estés sobrecargado de trabajo y digas que quieres delegar tareas, pero luego encuentras razones para no hacerlo porque en el fondo te gusta tener el poder y el control de ser la única persona con conocimientos, y temes que compartir tu carga de trabajo pueda significar que otra persona haga tu trabajo mejor. Te parece un riesgo demasiado grande, pero ¿lo es? Estos son los tipos de excusas que ponemos por miedo al fracaso, y son

exactamente las acciones que abrazar La Fuente está diseñado para identificar y evitar.
Puede que no seas consciente de ellas, pero preguntarte qué mentalidades carentes están dando forma a tu vida es el primer paso en el camino para descubrir las creencias subconscientes limitantes que podrían existir en tu vida.

Elegir la abundancia

Por el contrario, vivir con un enfoque de abundancia se basa en la creencia de que siempre hay potencial para mejorar. Para la mente abundante, el reto, el aprendizaje y la dificultad son innatamente gratificantes; son fines en sí mismos, además de ser la clave para mejorar y crecer. La inteligencia, la creatividad y la habilidad -ya sea en el arte, en la resolución de problemas o en las relaciones- pueden practicarse y mejorarse. Los pequeños fracasos se convierten en oportunidades y forman parte del viaje: un revés en el trabajo te enseña a mejorar una habilidad vital, o un romance que fracasa te ayuda a entender mejor lo que quieres en una pareja.

Aquí es donde reside el poder de desbloquear La Fuente. Elegir una mentalidad de abundancia es un compromiso para comprometerse plenamente con la vida: ser activo en lugar de pasivo y apagar firmemente nuestro piloto automático. Volver a salir con alguien, mudarse de casa o viajar pueden ser cambios que aceptes de buen grado. El desamor, los problemas de presupuesto o los problemas de fertilidad pueden ser cuestiones a las que te enfrentas cuando menos lo esperas, pero puedes prepararte para el futuro si consigues controlar tu miedo al cambio. El efecto más común de enfrentarse a las dificultades es un fuerte deseo de permanecer en nuestra zona de confort, precisamente cuando necesitamos ampliar nuestras opciones y patrones de comportamiento.

¿Qué ocurre en nuestro cerebro cuando vivimos con una mentalidad abundante? Los profesores y los psicólogos infantiles llevan mucho tiempo entendiendo que elogiar el comportamiento positivo es una forma mejor de mejorar la disciplina, fomentar el trabajo duro y crear hábitos positivos que castigar el mal comportamiento. Esto también es cierto en el trabajo y las relaciones, pero puede parecer un trabajo sorprendentemente duro cuando nuestro cerebro no ha recibido el memorándum. En mayor o menor medida, todos tenemos el hábito negativo de fijarnos en lo que no va bien debido a que el engranaje de aversión al riesgo de nuestro cerebro es más fuerte que el de recompensa. Un aspecto importante de la abundancia es el pensamiento positivo. Esto significa centrarse

en los aspectos positivos en lugar de pensar en los negativos, sobrescribir los pensamientos negativos con afirmaciones positivas, cultivar la confianza y la generosidad hacia los demás, y creer que la vida es buena y propicia para permitirte prosperar.

Cultivar el pensamiento abundante es algo con lo que hay que comprometerse y trabajar conscientemente. Como veremos en el capítulo 4, cambiar los patrones de pensamiento habituados (tanto conscientes como inconscientes) requiere esfuerzo y práctica repetitiva. Cuando el pensamiento de carencia está muy arraigado, habrá multitud de neuronas y vías neuronales en las que una cascada de pensamientos del tipo "si... entonces" se ha convertido en una segunda naturaleza.

Reencuadrar el fracaso

Una de las formas más sencillas de empezar a pensar de forma más abundante es cambiar la forma de considerar el fracaso. Con una mentalidad de "carencia", los fracasos son asumidos por un crítico interior que dice "te lo dije" y los utiliza para reforzar la creencia de que no tiene mucho sentido persistir cuando se trata de objetivos ambiciosos. Los pensadores abundantes, en cambio, consideran el fracaso como un elemento esencial del éxito.

Algunas de las mayores innovaciones del mundo surgieron de formas improbables y experimentales. Todo, desde el teflón y el plástico hasta el microondas, se descubrió en intentos fallidos de crear algo totalmente distinto. Charles Eames creó su emblemática silla como un proyecto secundario, una consecuencia del perfeccionamiento de su innovadora técnica para moldear madera contrachapada para férulas de piernas. En 2003, Jamie Link, una estudiante de posgrado de la UCLA, descubrió accidentalmente lo que hoy conocemos como "polvo inteligente" cuando se destruyó el chip de silicio en el que había estado trabajando. En los restos de lo que quedaba, descubrió que las partes individuales de ese chip seguían funcionando como sensores. Hoy se utilizan en todo tipo de aplicaciones, desde la tecnología médica hasta la detección ecológica a gran escala. La Viagra -uno de los medicamentos más vendidos del mundo- se desarrolló originalmente para el tratamiento de la hipertensión arterial y el dolor de pecho debido a enfermedades cardíacas. Todos estos son ejemplos importantes de descubrimiento a través de la experimentación y el "fracaso".

Reevaluar nuestros propios "fracasos" y volver a clasificarlos como "todavía no" es una buena manera de empezar a reescribir nuestra propia historia: la narrativa interna de nuestras luchas pasadas.

Cuando decidimos cambiar al pensamiento abundante, siempre hay un giro positivo. Así es el éxito. Significa que somos capaces de mantener la resistencia para seguir con nuestros objetivos, en lugar de abandonarlos al primer obstáculo.

"Porque tú lo vales" se ha convertido en una de las frases publicitarias más pegadizas de los últimos años, por una buena razón. Muy pocos de nosotros sentimos, en el fondo, que realmente merecemos y podemos crear la vida que soñamos, pero todos deseamos tener el poder y la libertad para hacerlo. Si eliges mirar el mundo a través de un filtro de abundancia y le das la espalda al pensamiento de carencia, estarás en camino de reemplazar la duda por la autoconfianza y la nueva realidad que anhelas.

Principio 2: Manifestación

A pesar de que todos hemos experimentado este fenómeno serendípico en cierta medida -piensas en unas vacaciones en grupo y un amigo reserva una gran casa en Francia y te envía un correo electrónico para invitarte, o te interesas por algo relacionado con tu trabajo de forma tangencial y luego te llega un proyecto importante en esa misma área-, parece increíble creer que "simplemente" dirigir nuestra energía hacia nuestros deseos más profundos y centrar nuestra atención en ello puede ayudarnos a "manifestar" nuestra vida ideal. Estos ejemplos son raros y ciertamente no abogo por pedir un deseo pasivo y esperar que las recompensas lleguen a raudales. Sin embargo, una fuerte intención unida a una acción suficiente puede hacer que estas cosas sucedan. Puedes pedir a un grupo de amigos que se reúnan para pasar unas vacaciones, y puedes hacer saber a tu red de contactos el tipo de trabajo que estás buscando. A menudo estas cosas no se manifiestan porque no tenemos la confianza de pedirlas.

Mira a los que te rodean en busca de ejemplos de cuando esto ha sucedido. No te fijes sólo en las historias de éxito obvias de amigos o familiares que han creado empresas de éxito o han escalado montañas, sino también en aquellos que quizás han hecho grandes cambios en su vida por motivos de salud o que han encontrado la casa perfecta para sus necesidades hablando con alguien que conocieron al azar. También hay algunos ejemplos interesantes de este tipo de trabajo: desde el actor Jim Carrey, que se firmó a sí mismo un cheque falso de 10 millones de dólares, fechado en 1994, para acabar haciendo *Dumb and Dumber* ese mismo año con unos

honorarios de exactamente esa cantidad, hasta los tableros de visión de Oprah Winfrey que cambian la vida.

Comprometerse a intentar activamente "manifestar" la vida de nuestros sueños puede parecer una locura. Tememos que no funcione y que el esfuerzo haya sido en vano, o que nos sintamos humillados si compartimos nuestras grandes ideas con alguien y no obtenemos una respuesta positiva. Así que nos sentamos, no hacemos nada y esperamos a ver si puede suceder sin creer que pueda hacerlo.

Muy a menudo, nuestros deseos más profundos y las intenciones que elegimos están en desacuerdo. Ya hemos hablado de ello cuando nos referimos a la fijación de la intención. Considera los ejemplos de esto que se aplican a ti. Tal vez te centraste en aspirar a un ascenso y a un aumento de sueldo para conseguir estabilidad, cuando tu verdadero sueño era reciclarte; o volviste a una relación en la que habías sido desgraciado porque creías que debías ser capaz de hacerla funcionar. Piensa en tu vida y en la última vez que realmente "trabajaste por" algo que era el deseo de tu corazón. ¿Qué ocurrió?

La ciencia de la manifestación

Si nuestros deseos y nuestra intención están realmente alineados, podemos empezar a "manifestar" la vida que deseamos, involucrando todos nuestros sentidos en la imaginación y visualización de la misma: diciéndola, oyéndola, visualizando cómo se ve, se siente, huele y sabe. De este modo, nuestros sueños empiezan a ser tangibles para nuestro cerebro.

Al encontrar este foco e identificarlo plenamente en nuestra mente, hay dos procesos fisiológicos que se dan simultáneamente en el cerebro y que explican este poderoso cóctel y por qué la manifestación tiene efectos reales. Estos procesos son la "atención selectiva" (filtrado) y el "etiquetado de valores". Vamos a analizarlos con más detalle.

Atención selectiva

Nos bombardean con millones de datos cada segundo, sobre todo a través de los ojos y los oídos, pero también del olfato, el gusto y el tacto. Nuestro cerebro debe descartar o desvanecer algunas cosas en el fondo para permitirnos concentrarnos en lo que nos es necesario en ese momento. La información se registra y almacena en forma de recuerdos, listos para dirigir e influir en las acciones y respuestas posteriores. La atención selectiva es el proceso cognitivo en el que el cerebro atiende a un número reducido de entradas sensoriales

mientras filtra lo que considera distracciones innecesarias.

Es la parte del sistema límbico llamada "tálamo" la que gestiona el filtrado selectivo del cerebro. Durante una conversación con un amigo, por ejemplo, el tálamo recoge los datos de las observaciones visuales (la imagen de la persona que tienes delante y las observaciones de sus movimientos y lenguaje corporal), además del sonido de su voz con sus inflexiones y énfasis, junto con cualquier otra información sensorial que recibas y las emociones que tengas en tu cuerpo mientras estás hablando con él. El tálamo, que actúa como centro de nuestros sentidos, recoge toda esta información sensorial y, como un agente de tráfico, la dirige a la parte del cerebro que le corresponde. El tálamo interactúa con estas otras áreas del cerebro para mantenerse informado sobre lo que se considera prioritario y lo que se puede descartar. Y el nivel de selección que se produce es bastante sorprendente...

¿Ha visto el vídeo del experimento de la "puerta" de 1998 que hicieron famoso los psicólogos Daniel Levin y Daniel Simons?[2] En el experimento, un investigador se acerca a un peatón para pedirle indicaciones con un mapa en la mano. Mientras el peatón coge el mapa y le indica al investigador por dónde ir, dos obreros que llevan una puerta se interponen entre el investigador y el peatón, y un segundo investigador sustituye al primero. El peatón se queda hablando con otra persona por completo. Sorprendentemente, el 50% de los peatones de este experimento no se dieron cuenta de que la persona con la que hablaban había cambiado una vez que pasó la puerta. Estaban concentrados en el mapa y las indicaciones y sus cerebros no registraron que el interlocutor tenía un aspecto y un sonido completamente diferentes. Su tálamo había decidido que la apariencia del investigador era insignificante, desvaneciendo toda la información sensorial que se relacionaba con esto. Levin y Simons han realizado una serie de otros experimentos similares (quizá hayan visto el de una persona con traje de gorila en el partido de baloncesto).

Esta atención selectiva se produce cada segundo. De hecho, nosotros mismos elegimos utilizarla a veces cuando cerramos los ojos para tratar de recordar algo específico, o ponemos las manos sobre los oídos si estamos tratando de concentrarnos mucho. Comprender y aceptar que todos estamos bloqueando enormes cantidades de información -y, por supuesto, eligiendo mucho centrarnos en otra información- es crucial para el poder de la manifestación. Es una poderosa razón para hacerse cargo de a qué se presta atención y a qué no - no se puede manifestar lo que no se nota conscientemente.

No hay que subestimar la capacidad de concentración del cerebro. Una vez que comprendemos que nuestro cerebro selecciona la

información que influye en nuestras acciones (y "deselecciona" otras), empezamos a apreciar el nivel de sucesos invisibles que podrían ser realmente importantes para nuestras intenciones, si sólo nuestro cerebro consciente estuviera al tanto. ¿Estás seguro de que tu cerebro está eligiendo bien a qué debes prestar atención y qué debes ignorar?

Como ya hemos aprendido, el cerebro vuelve constantemente a su función por defecto, que es simplemente mantenernos a salvo para que sobrevivamos (ver aquí). Gran parte de la energía del cerebro se centra en averiguar quién es amigo o enemigo, ya que esto era fundamental para nuestra supervivencia cuando vivíamos en tiempos tribales. Por el contrario, en el mundo moderno, tenemos que dirigir activamente nuestro cerebro para que deje de dar prioridad a estos prejuicios inconscientes y sea más abierto, flexible y valiente a la hora de empujarnos hacia nuestros objetivos y opciones que se sienten "nuevas" y "peligrosas". Si nos centramos en lo que queremos, en lugar de en lo que tenemos que evitar para sobrevivir, es más probable que lo consigamos (del mismo modo que, si haces ciclismo de montaña, nunca debes mirar los baches y las piedras que no quieres pasar, sino centrarte en el camino que hay que recorrer).

El sistema límbico también se encarga de decidir lo que debemos retener como pensamientos y recuerdos conscientes, lo que explica por qué también es tan importante elevar nuestras aspiraciones y planes futuros de no conscientes y vagamente definidos a plenamente conscientes. Por ejemplo, imagina que creas a propósito una lista de atributos fundamentales que te gustaría tener en una pareja -cualidades que resuenan en ti y que provienen de tu propia experiencia y deseos personales- y luego te tomas un tiempo de calidad para mirar la lista con regularidad y explorar a fondo lo que estas características significan para ti. Estás preparando a tu cerebro para que esté atento y haga sonar conscientemente la alarma ante cualquiera que esté relacionado con tus deseos declarados. Mientras que antes, inconscientemente, habías filtrado las oportunidades de quedar para tomar un café o de hablar con alguien que parecía interesante en la parada del autobús porque habías renunciado a conocer al "Sr. o la Srta. adecuados", será más probable que te fijes en una mirada persistente, en una sonrisa atrayente o que te pongas en contacto con alguien que te haya dado su tarjeta de visita. Por eso, centrar tu atención en tu deseo forma parte de la manifestación de tus sueños.

Etiquetado de valores

Como parte de la atención selectiva, el etiquetado de valores es la

importancia que el cerebro asigna a cada pieza de información a la que se expone: personas, lugares, olores, recuerdos... lo que sea. Es una actividad inconsciente que precede a cada acción en respuesta a un estímulo y, por lo tanto, dirige su respuesta posterior.

Una persona verá un viejo Mini rojo aparcado en su calle y recordará con cariño su primer coche (de aspecto similar), y sonreirá al pensarlo. Su sistema subconsciente de etiquetado de valores está recurriendo a un recuerdo muy antiguo que puede haberse olvidado hace tiempo en la superficie, pero que sigue provocando un sentimiento cálido en lo más profundo al retomar la asociación que se estableció en la adolescencia. Puede que se fijen especialmente en la persona que ven al aparcar el coche y entablen una conversación que de otro modo no harían. Otra persona, que no tiene la "etiqueta roja del Mini" en su cerebro (tálamo y sistema límbico), puede no fijarse en el coche en absoluto, aunque esté aparcado en la puerta de su casa durante unos días.

El etiquetado de valores tiene elementos lógicos y emocionales. El elemento lógico consiste literalmente en etiquetar todos los datos con los que se bombardea nuestro cerebro en orden de valor para nosotros y nuestra supervivencia. El elemento emocional tiene más que ver con la asignación de valor a nuestros niveles de "seguridad social", que es nuestro sentido de pertenencia en nuestra comunidad, familia, etc., y el significado y propósito que construyen nuestras identidades personales y laborales.

Debido a este proceso, es fácil asignar un valor desproporcionado a las cosas que nos importan o un valor negativo (aversión) a las cosas que tememos o en las que nos sentimos inseguros. Por ejemplo, si alguien ha pasado por una ruptura dolorosa o simplemente ha estado soltero durante mucho tiempo y su reloj biológico ha hecho tictac, entonces su sistema de asignación de valores puede, paradójicamente, volverse sesgado en contra de la búsqueda de pareja o de tener hijos (aversión). Aquí es donde la vocecita en la cabeza empieza a decir que han vivido solos demasiado tiempo como para compartir su espacio con alguien o que su carrera o su vida social son demasiado importantes. Por lo tanto, no estarán atentos a la oportunidad de un probable candidato para una relación, pero sí a la posibilidad de un ascenso en el trabajo. ¿Ves cómo el cerebro les está llevando por un camino que no han elegido y que les aleja de sus sueños?

Los problemas de autoestima resultantes de una infancia en la que se nos criticó en casa o en la escuela o se nos etiquetó como personas que no rendían pueden hacer que saboteemos las oportunidades profesionales porque, en el fondo, tememos no

merecerlas. Del mismo modo, si empezamos un plan de alimentación saludable pero creemos que no seremos capaces de mantenerlo, podemos caer fácilmente en la tentación y tomar malas decisiones. Esto se debe a que las experiencias fuertemente emocionales que han moldeado nuestras vías cerebrales pueden desbaratar nuestro sistema de etiquetado de valores, inclinándolo hacia lo que creemos que nos mantiene seguros, incluso si esto no conduce a prosperar en nuestra vida actual. Nuestro filtro selectivo dará prioridad a evitar la vergüenza o las críticas por encima del posible éxito profesional o la realización romántica.

Sencillamente, cuando permites que tu cerebro sea consciente y se concentre en lo que quieres en la vida, el aumento de la conciencia resultante trabajará a tu favor para atraer automáticamente las oportunidades a tu vida.

No es magia, es simplemente que eres capaz de ver las posibilidades de avanzar con tus sueños de una manera que tu cerebro te estaba ocultando anteriormente.

Principio 3: Deseo magnético

El deseo positivo unido a la intensidad emocional atrae a los acontecimientos de la vida real para igualarlos. En 1954, Roger Bannister corrió la primera milla por debajo de los cuatro minutos, a pesar de que los expertos pensaban que no era humanamente posible y, de hecho, era peligroso. Sin embargo, el propio Bannister estaba convencido de que era factible, y una vez que logró esta hazaña, varios otros atletas la igualaron en rápida sucesión poco después (su más acérrimo rival, John Landy, menos de dos meses después). ¿Qué había cambiado? No hubo de repente un mejor equipamiento o instalaciones que permitieran hacerlo, sino que simplemente, una vez que se convirtió en una posibilidad real en la mente de la gente, fueron capaces de hacerlo de nuevo. Sabemos que el mero hecho de registrar que algo es posible en el cerebro puede cambiar lo que ocurre en el cuerpo o en el mundo exterior.

El deseo magnético es una idea útil en sentido metafórico, pero es importante no ser demasiado literal en su comprensión. La literatura sobre el optimismo y el apetito positivo por el cambio y el riesgo muestra que la mentalidad y la determinación de un individuo para alcanzar sus objetivos dicta lo que le ocurre: si asume riesgos, si realiza cambios positivos y cómo interactúa con los demás. Un estudio de la UCL descubrió que, tras un ataque al corazón, los optimistas eran mucho más propensos a realizar cambios positivos en su estilo

de vida: estaban más dispuestos a dejar de fumar y a aumentar su consumo de fruta y verdura y a realizar cambios en su estilo de vida que los pesimistas.[3] Como resultado, el riesgo de los optimistas de sufrir un segundo infarto o una enfermedad grave se redujo considerablemente. Los pesimistas tenían el doble de probabilidades de sufrir un segundo infarto grave en los cuatro años siguientes al primero. El mero hecho de ver la oportunidad de cambiar el futuro y ser positivo sobre el posible resultado tuvo un gran impacto en el futuro de los optimistas.

Es un hecho que tanto las cosas esperadas como las inesperadas nos van a suceder y lo importante es cómo respondemos a ellas. El deseo positivo es la mentalidad de que podemos hacer que ocurran cosas buenas, y es la intensidad emocional de ese deseo la que lo impulsa hacia un resultado tangible. La emoción intensa nos da energía renovada y confianza para llevar a cabo nuevas acciones que conviertan el deseo positivo en realidad, en lugar de estancarnos en soñar despiertos o esperar en vano.

Hacerlo realidad

Mi propio viaje hacia el deseo magnético ha sido un trabajo en curso, en el que los momentos más difíciles se han convertido absolutamente en los mayores puntos de inflexión. Tenía treinta y tantos años cuando di un salto en mi carrera, probablemente el mayor cambio de mi vida. Le di la espalda a la vida como médico del NHS, donde formaba parte de una enorme organización en un trabajo seguro y estable sin margen de error o incertidumbre (esto era literalmente de vida o muerte) con un sueldo modesto pero regular. Lo hice sin un nuevo trabajo al que acudir y con muy poco respaldo económico, decidiendo volver a formarme por completo y empezar de nuevo. Pero durante años no se me ocurrió que pudiera ser otra cosa que médico.

Sin embargo, debajo de la superficie, había cambios en marcha. Mis vías neuronales habían crecido y cambiado a lo largo de los dos años que pasaron desde que me lo planteé hasta que di el salto. Toda la intensidad emocional del cambio personal que estaba experimentando llegó a su punto álgido cuando reconocí mi sospecha de que, tanto en términos de desafío intelectual como de experiencia vital, la psiquiatría no podía ofrecerme la estimulación mental y el sentido de propósito que ansiaba. Empecé a hablar con más energía sobre la creación de mi propio negocio. Para reforzar mi confianza en mi deseo positivo de cambiar de carrera, leí un libro titulado *Working*

Identity, de Herminia Ibarra, lleno de historias de cambios de carrera con éxito, e hice una lista de 100 cosas que podía hacer en lugar de la medicina. Aunque sólo una de ellas era viable, fue suficiente para poner en marcha un proceso de nuevas acciones. A lo largo de varios meses, convertí mi visión de crear una carrera exitosa y significativa fuera de la medicina en una posibilidad y, poco a poco, esa posibilidad se hizo realidad.

Cuanto más segura me sentía por dentro de que tenía que encontrar otra cosa que hacer, más crecía mi confianza por fuera. Busqué el consejo de algunos mentores y les confié la semilla de la ambición que tenía de convertirme en coach de bienestar, pero les dije que era sólo un sueño. No sabía nada sobre cómo llevar un negocio. Sin embargo, un día me desperté y supe que había llegado el momento; mis vías neuronales habían alcanzado el punto de inflexión. Había creado la tormenta perfecta de deseo positivo e intensidad emocional para hacer un cambio real en mi vida. Por suerte, había ahorrado unos cuantos miles de libras y tomé las medidas necesarias.

Dejé mi trabajo, me apunté a un curso de coaching y volví a Londres por mi cuenta después de dos años viviendo en el extranjero con el que iba a ser mi ex marido. Esto fue en 2007. Mientras mi matrimonio se desintegraba tuve que construir un negocio desde cero. Para lo que no estaba preparada mentalmente era para enfrentarme al abismo de que se me acabara el dinero y tener un puñado de clientes que pagaban las tarifas de los compañeros, ya que la única forma de conseguir algún trabajo al principio era a través de recomendaciones de amigos. El concepto de red de contactos me era ajeno, pero lo acepté como un pato al agua porque tenía un gran deseo de que mi nuevo negocio funcionara. Al dedicarle energía de forma constante, poco a poco fui consiguiendo algunos clientes corporativos en 2008. Me propuse que para 2011 estaría trabajando como coach de éxito, con una buena gama de clientes y proyectos variados por delante, incluyendo algunas charlas y escritos. También decidí que ganaría más de lo que había ganado como médico, porque era una medida tangible del éxito y me ayudaría a confirmar que había tomado la decisión correcta. Este era mi deseo magnético y atrajo los acontecimientos de la vida real para que coincidieran.

Por el camino tuve que vivir con mis padres y con los de mi mejor amiga, y cuando por fin empecé a alquilar un estudio, a veces tenía que aceptar dinero de mi ex marido para pagar el alquiler, lo que me llenaba de vergüenza y miedo por mi precario futuro. La gente me instaba a trabajar un fin de semana como médico interino para reponer mi saldo bancario, pero yo me mantenía firme en que cualquier regreso a la medicina me haría sentir que había fracasado y aplastaría mi confianza, un bien precioso al que me aferraba y una

acción radicalmente nueva para mí respaldada por un fuerte impulso de éxito. Cuando hablé con mi amiga Jo, le conté mi preocupación por no tener clientes y quedarme totalmente sin dinero. Ella siempre había trabajado como freelance en televisión y me dijo que "el trabajo siempre aparece". Decidí creerlo. Y así fue. Tanto las creencias como los resultados reforzaron mi impulso y mi determinación: es el deseo magnético en acción. Se autoperpetúa.

Aprendí a ser flexible y a estar abierto a las oportunidades que se me presentaban. Poco a poco fui aumentando mis precios. Empecé a trabajar en todo el mundo. Pasé de dedicarme únicamente al coaching a aceptar también charlas remuneradas y no remuneradas. Incorporé las nuevas tecnologías a mi trabajo de coaching y diseñé un programa de resiliencia mental para equipos. Pasé de estar sola a tener una, dos y luego más personas en mi equipo. Me propuse ganar tanto con las conferencias como con el coaching. Ahora es el doble. Cuando emprendí mi nuevo camino y me alejé de la medicina, imaginé un futuro en el que tuviera variedad y equilibrio: algo de lectura sobre temas de neurociencia que me interesaban, algo de escritura, algo de coaching y una hermosa casa en la que pudiera trabajar sin afectar a mi vida personal. Me complace decir que esto es ahora una realidad más allá de lo que podría haber esperado, y el carácter distintivo de mi nueva vida realmente me satisface a mí y a mis necesidades personales y emocionales. Una vez que sientes el poder del deseo magnético, se multiplica con cada nueva iteración y nada de lo que has soñado se siente fuera de tu alcance.

Principio 4: Paciencia

A pesar de tener una intención pura y de centrarnos en lo que queremos conseguir, a veces nos rendimos demasiado pronto o nos ponemos ansiosos y desesperados para que el proceso funcione.

Este principio consiste en disfrutar y, sobre todo, en confiar en el proceso y dejar que las cosas se desarrollen de forma natural a su debido tiempo, en lugar de obsesionarse con los objetivos y su consecución. Fortalecer La Fuente a través de las prácticas de visualización y tableros de acción implica habilidades que mejorarán con el tiempo a medida que construyas y fortalezcas las vías en tu cerebro. Sin embargo, antes de llegar a los ejercicios prácticos para hacerlo, es realmente importante comprender plenamente los principios subyacentes. Cosas como el cambio de actitud y el aumento de la seguridad, la confianza y la apertura a probar cosas nuevas *pueden* llevar más tiempo. A medida que se construyen estas nuevas

vías neuronales, hay un punto en el que parece que nada cambia durante un tiempo, pero de repente todo encaja en su sitio y todo se vuelve más fácil. Una amiga mía lo experimentó hace poco con su nuevo negocio, en el que meses de llamadas en frío y creación de relaciones dieron sus frutos justo cuando estaba dispuesta a tirar la toalla. Se necesita mucho esfuerzo y recursos para conectar las neuronas y construir nuevas vías en el cerebro. El progreso parece lento y luego llega un momento decisivo. A partir de ese momento, el proceso y su impacto se aceleran. Esto se debe a que hay un efecto de masa crítica para los nuevos comportamientos saludables, pero una vez que se llega a él se siente sin esfuerzo.

Del mismo modo, el aprendizaje de una nueva habilidad requiere un esfuerzo específico y la repetición. La sensación de que por fin lo has conseguido y has convertido un nuevo hábito en una segunda naturaleza es una señal de que tus vías cerebrales han alcanzado esa masa crítica.

Principio 5: Armonía

El principio de la "armonía" nos enseña que para aprovechar y acceder plenamente a las percepciones, el poder y los dones que la vida nos ofrece a través de la Fuente, necesitamos un equilibrio entre nuestra mente y nuestro cuerpo, y saber que están conectados. Se trata de una habilidad reprimida por el estilo de vida de "vivir en nuestra cabeza" del mundo moderno, en el que nuestros cuerpos son despreciados como vehículos que simplemente nos llevan de reunión en reunión o de relación en relación. Tenemos que ser capaces de estar más presentes en nuestro cuerpo y nuestro cerebro juntos en el momento para encontrar el equilibrio y la fuerza para tomar las mejores decisiones y para ayudar a nuestra regulación emocional. Por eso la atención plena y la presencia son una parte importante de La Fuente (ver aquí).

Comprender y alinear los mensajes de nuestro cerebro lógico, nuestro cerebro emocional y nuestro instinto (la idea de que la mente, el cuerpo y el espíritu están en la misma página en lugar de entrar en conflicto) son las bases para vivir en armonía con nosotros mismos y prosperar en un mundo que está en constante evolución. Sólo entonces podremos confiar en nuestros sentimientos y tener la seguridad de percibir lo que es correcto y mejor para nosotros y para nuestras comunidades. Estos "mensajes" pueden ir desde la piel de gallina cuando sentimos malestar hasta una sensación de paz cuando

una situación se alinea con nuestros deseos más profundos y nuestros valores fundamentales.

Anotar en tu diario lo que ocurre cuando sigues tu intuición/cuerpo en lugar de hacer lo que se espera de ti, o lo que hacen los demás, puede ser un ejercicio revelador. Incluso las pequeñas desviaciones de tus propias necesidades (como aceptar el destino de vacaciones elegido por tu pareja o ir a un evento de trabajo porque crees que debes hacerlo) tienen costes ocultos. Si hay muchos de estos compromisos, pueden socavar tus necesidades y objetivos más profundos, despertando el resentimiento y la ira que conducen al estrés, elevando tus niveles de hormonas del estrés que te preparan para la amenaza y te empujan al modo de supervivencia, haciendo más difícil que pienses desde una perspectiva de abundancia, y que te formes y enfoques plenamente en tu verdadera intención.

Hay dos sistemas principales que podemos perfeccionar y que nos ayudarán a acceder a nuestra sabiduría intrínseca más profunda y a nuestro poder personal: escuchar los mensajes de nuestro cuerpo ("interocepción") y prestar atención a lo que nos dice nuestro "instinto visceral" ("intuición"). En los capítulos 7 y8 8 veremos lo que ocurre en el cerebro y en el cuerpo durante estos procesos. Más adelante, en la Parte 4, aprenderemos a utilizar las herramientas prácticas del diario, las listas de agradecimiento y la vida consciente como conductos para alcanzar este poder.

Principio 6: Conexión universal

Es la idea de que todos estamos conectados, entre nosotros y con el universo. Es este principio el que sustenta una actitud de abundancia ante la vida.

Como criaturas sociales, tenemos una gran necesidad de pertenencia. El deseo de fomentar alianzas y actuar de forma compasiva y colaborativa con otras personas y el mundo es un poderoso motivador en términos neurocientíficos porque activa las vías de empatía del cerebro. Las emociones de apego, como el amor y la confianza, desencadenan la liberación de los neuroquímicos oxitocina y dopamina, que contribuyen a los sentimientos de unión y placer como parte del sistema de recompensa del cerebro. Innumerables estudios demuestran que tener un fuerte sentido y propósito se correlaciona con la satisfacción en la vida.[4]

Vivir de una manera que nos beneficie y sea armoniosa con los demás y con el universo es mejor que dirigir nuestra energía "contra"

otras personas o circunstancias. Al esforzarnos por hacerlo, tomamos decisiones que nos impulsan no sólo a nosotros mismos, sino también a aquellos de los que somos responsables. En un sentido más amplio, nos recuerda la responsabilidad que todos tenemos con los vulnerables y menos privilegiados de nuestro mundo, que está integrada en el circuito moral del cerebro.

Este principio se refiere tanto a la forma en que el mundo impacta en ti como a tu impacto en el mundo. La cita que me viene a la mente en cuanto a cómo aplicar esto en la práctica en tu vida es de Mahatma Gandhi: "Sé el cambio que deseas ver en el mundo".

Teniendo en cuenta las últimas investigaciones sobre la neuroplasticidad -la increíble capacidad del cerebro para cambiar por sí mismo hasta bien entrada la edad adulta-, deberíamos centrarnos menos en ser víctimas de influencias externas y más en realizar cambios proactivos en nuestras vidas que tengan un efecto inspirador y motivador en quienes nos rodean. Ir a terapia para mejorar las relaciones personales o solicitar un ascenso en lugar de aguantar o esperar a que nos lo pidan son ejemplos de ello. Esto se extiende al exterior para incluir un efecto beneficioso en la sociedad, la conservación, el clima y cualquier otra cosa relacionada con nuestro trabajo y nuestras relaciones.

Piensa en lo que te motiva, en lo que te apasiona, y elige una cosa que puedas hacer para contribuir a mejorarla. Puede ser algo tan sencillo como reciclar en tu propia casa o ser voluntario unas horas a la semana para una organización benéfica local. Otras formas fáciles de aprovechar la conexión universal son concienciar en las redes sociales sobre las injusticias en algún lugar del mundo, establecer una donación periódica a una organización que te interese, ofrecerte a apoyar a un vecino anciano o entrenar para un evento deportivo patrocinado.

Considere su "tribu

Nuestra necesidad de conexiones sociales es primordial -las personas que nos rodean forman nuestra tribu- y la Fuente depende de ellas para prosperar. Es crucial recordar que la calidad de estas conexiones tiene una enorme influencia en nuestro pensamiento, estado de ánimo y comportamiento. Para los niños pequeños, esto se limita a la familia inmediata, pero a medida que crecemos, se expande hacia afuera. Los adultos tenemos la libertad de redefinir esta tribu, seleccionando las conexiones que deseamos -creciendo, podando o dejando que se marchiten por desuso-, exactamente lo mismo que ocurre con las conexiones en el cerebro.

La palabra utilizada por psicólogos y sociólogos para describir el impacto de nuestras conexiones sociales en nosotros es "contagio", y cada vez hay más investigaciones sobre el tema. Los estudios demuestran que las personas más cercanas a nosotros nos influyen de muy diversas maneras: desde los hábitos de vida (tanto saludables como no saludables) hasta las emociones e incluso nuestras finanzas. Por ejemplo, se ha comprobado que el hecho de que un amigo cercano se divorcie aumenta significativamente el riesgo de divorcio.[5] Del mismo modo, las investigaciones demuestran que si un amigo se vuelve obeso, su propio riesgo de obesidad aumenta en un 57% al año siguiente.[6]

El contagio del estrés ha sido objeto de una investigación reciente de un equipo del Instituto del Cerebro Hotchkiss de la Universidad de Calgary.[7] En su estudio, las parejas de apareamiento de ratones estresados mostraron cambios similares en las neuronas que controlan la respuesta del cerebro al estrés. Incluso en los seres humanos, vemos que las mujeres que conviven o trabajan juntas sincronizan sus periodos menstruales en dos o tres meses. A través de un mecanismo similar, también influimos en los niveles de hormonas del estrés de los demás, suprimiendo nuestro propio estrés.

Prueba el siguiente ejercicio para examinar el impacto que tienen en ti las personas con las que pasas más tiempo.

El árbol de las personas

1. En tu diario, dibuja un árbol con cinco ramas y, en cada una de ellas, escribe el nombre de una de las cinco personas más cercanas a ti. Pueden ser una mezcla de amigos, familiares y colegas, las personas que consideres más importantes en tu vida en este momento.

2. A lo largo de cada rama, escribe cinco palabras que describan mejor a esa persona. Pueden ser positivas o negativas, y deben resumir a esa persona y lo que significa para ti.

3. A menudo se dice que somos una combinación de las cinco personas con las que pasamos la mayor parte del tiempo, así que echa un vistazo a estas palabras y comprueba cuánto de ellas reconoces en ti. Pon un asterisco junto a las palabras que se relacionan con los puntos fuertes que reconoces y dibuja una X junto a los rasgos negativos que compartes.

4. Piensa en cómo puedes mejorar las X. A menudo juzgamos a

los demás por cosas que en el fondo tememos en nosotros mismos.

Una vez completado tu árbol, míralo y mira las 25 palabras que has elegido: estos rasgos te influyen constantemente. ¿Cuál es el impacto de estas personas en tu mentalidad? ¿Es probable que tus interacciones con ellas alimenten o drenen la Fuente?

Si tu árbol está lleno de negatividad, tendrás que tomar medidas para cambiarlo. ¿Podrías ver menos a estos personajes o cambiar la forma en que interactúas con ellos para minimizar el efecto negativo que esto tiene para ti en la Fuente?

Pregúntate quién saca lo *mejor de ti* y quién necesita irse. Anota en tu diario los tres pasos que deberías dar para que estas relaciones avancen y se conviertan en unas que apoyen tu deseo de cambiar tu futuro. Escoge una persona con la que pasarás más tiempo y de la que aprenderás; una con la que continuarás tu relación tal y como está, de forma mutuamente gratificante; y una que pretendes eliminar proactivamente o dejar que se disuelva de forma natural desconectando mentalmente.

Este ejercicio y las pequeñas formas de retribución te harán sentir más conectado con la energía positiva de otras personas, lo cual es una gran forma de reforzar la tuya. Esta es la energía de la que se nutre la ley de la atracción, y nosotros debemos ser sus generadores, así como sus conductores.

Las seis leyes de la atracción, reinterpretadas a la luz de la ciencia de vanguardia, son herramientas que le ayudarán en el camino hacia la realización de todo el poder de la Fuente. La manifestación y el deseo magnético son útiles para tomar conciencia de lo que quieres y centrar tu atención en ello, guiando tus acciones para hacerlo realidad. La paciencia y la armonía te ayudarán a mantener tus objetivos y a que se alineen con tu ser más profundo. Por último, tomar conciencia de la abundancia y de la conexión universal te anima a pensar en tus objetivos en el contexto de otras personas y del mundo en general; a considerar tu lugar en él y a proporcionarte un poderoso sentido de propósito que guiará a la Fuente, haciéndote más resistente, compasivo e integrado en tu pensamiento. Este cambio conduce a un aumento exponencial de la conciencia de tu propio poder.

Capítulo 2
Visualícelo

Si no sabes a dónde vas, todos los caminos te llevan a ninguna parte".

Henry Kissinger

En los días previos a una gran competición, la esquiadora Lindsey Vonn, ganadora de varias medallas de oro olímpicas, se visualiza a sí misma esquiando el recorrido:

> *Siempre visualizo la carrera antes de hacerla. Cuando llego a la puerta de salida, ya he corrido esa carrera 100 veces en mi cabeza, imaginando cómo tomaré cada curva... Una vez que visualizo un recorrido, nunca lo olvido. Así que me pongo en la línea correcta y hago exactamente la carrera que quiero hacer.*

La visualización es una técnica que emplean muchos deportistas. Desde Muhammad Ali hasta Tiger Woods han hablado de la visualización como una parte importante de su preparación mental para la competición. Fuera del deporte, muchos famosos también atribuyen su éxito a la visualización. Algunos ejemplos son Arnold Schwarzenegger y Katy Perry, que en una ocasión fue fotografiada junto al tablero de visiones que elaboró cuando tenía nueve años y que se hizo realidad, incluyendo el ganar un Grammy.

El lenguaje de la autoestima y los logros es rico en metáforas visuales. Soñamos con hacer algo grande o vemos que algo sucede en el "ojo de la mente": este es el lenguaje que utilizamos más cuando estamos en contacto con todos nuestros sentidos y nos sentimos cómodos soñando y divagando en lugar de centrarnos únicamente en el pensamiento racional y los ejemplos concretos.

La visualización funciona porque para el cerebro hay una diferencia sorprendentemente pequeña entre experimentar un acontecimiento directamente en el mundo exterior y una visión fuertemente imaginada (más una acción a veces imaginada) del mismo acontecimiento.

El poder de la visualización

Empecemos con un ejemplo sencillo: imagina que golpeas el suelo con tu pie izquierdo. Al hacerlo, ha estimulado la misma parte de su cerebro que se activa cuando realiza realmente esa acción. Incluso hay escáneres cerebrales que muestran que si se pide a personas en coma (que no pueden moverse

ni responder) que imaginen que entran en su salón, se activan partes del cerebro relacionadas con la marcha y con la imaginación.

Increíblemente, el simple hecho de imaginar algo también puede aportar beneficios tanto físicos como mentales de la acción imaginada: algo puede empezar a sentirse e incluso *ser real* por pura imaginación. Los estudios demuestran que las personas que se imaginan flexionando un músculo consiguen ganancias reales de fuerza física y activan vías cerebrales en el córtex relacionadas con el movimiento.[1] Del mismo modo, cuando el psicólogo especialista en ejercicio Guang Yue pidió a un grupo de prueba que realizara entrenamientos imaginarios en la Cleveland Clinic Foundation de Ohio, su equipo descubrió aumentos de la masa muscular a pesar de no realizar ninguna actividad.[2] ¡Increíble! Treinta voluntarios jóvenes y sanos participaron en el estudio. El primer grupo de ocho fue entrenado para realizar "contracciones mentales" del dedo meñique; el segundo grupo de ocho realizó contracciones mentales del codo; y el tercer grupo de ocho no fue entrenado pero participó en todas las mediciones y sirvió como grupo de control. Por último, seis voluntarios realizaron un entrenamiento físico de los dedos. El entrenamiento duró 12 semanas (15 minutos al día, 5 días a la semana). Al final del entrenamiento, el primer grupo había aumentado la fuerza de sus dedos en un 35% y el segundo grupo mejoró la fuerza de sus codos en un 13,5% (¡a pesar de no realizar ninguna actividad física real!). En cambio, el grupo de entrenamiento físico aumentó la fuerza de sus dedos en un 53%. El grupo de control no mostró cambios significativos en la fuerza de los dedos ni del codo. A pesar de que el grupo que hizo ejercicio físico obtuvo mayores beneficios, el aumento en el grupo imaginario sigue siendo alucinante.

Esto proporciona pruebas contundentes de algo que los psicólogos del deporte han comprendido desde hace tiempo: al crear una imagen mental de las cosas que queremos lograr, y además al hacer coincidir las visualizaciones con las sensaciones físicas simuladas, mejoramos la conexión cerebro-cuerpo en relación con esta actividad. El cerebro registra esto a un nivel profundo y es más probable que establezca una conexión positiva con un desencadenante o evento relacionado con esto en la vida real. Del mismo modo, los hipnoterapeutas suelen recomendar tener una banda elástica en la muñeca que se rompe cada vez que se completa una acción a la que se ha comprometido, o tener tres bandas en la muñeca izquierda que deben pasarse a la muñeca derecha en el transcurso de un día cuando se piensa un pensamiento positivo o se visualiza un resultado positivo.

La unión de un desencadenante físico y mental activará tanto el cuerpo como el cerebro, formando un doble refuerzo para el resultado deseado. Estamos preparando a nuestro cerebro para que reconozca

y sea hábil en algo aunque nunca lo hayamos visto o hecho antes. Por lo tanto, tiene sentido que visualizar nuestro futuro ideal prepare al cerebro para reconocer aspectos del mismo en nuestras acciones e interacciones diarias, ver oportunidades que nos ayudarán y sentirse atraído por ellas.

Visualizar para afrontar un acontecimiento concreto también es enormemente eficaz porque invierte el paradigma de que cualquier escenario, persona o lugar nuevo tiende a ser tratado por el cerebro como una amenaza potencial. Piensa en una reunión de alto riesgo, como una entrevista de trabajo o una cita a ciegas. Estamos obligados a ponernos nerviosos, ya que nuestro cerebro reacciona ante cualquier cosa que no reconozcamos como familiar o que nos saque de nuestra zona de confort: mantenerse alerta para buscar un peligro potencial es el estado preferido del cerebro ante cualquier cosa nueva o cualquier cambio. Como hemos visto aquí, este estado está dominado por el pensamiento de "carencia", el enemigo de la mentalidad de abundancia. Es algo a lo que todos somos vulnerables, especialmente en momentos de estrés, ya que nuestras glándulas suprarrenales siguen liberando niveles crecientes de la hormona del estrés, el cortisol, que es perjudicial para nuestra salud y, lo que es más importante en este caso, sesga nuestra toma de decisiones para evitar riesgos. Todo esto puede atacar a nuestra autoestima, y a los sistemas de creencias que nos ayudan en este tipo de situaciones, por lo que afecta a nuestro rendimiento y capacidad de afrontar nuevas situaciones.

Sin embargo, cuando visualizamos un acontecimiento o una situación concreta con antelación, básicamente engañamos a nuestro cerebro para que piense que ya está familiarizado con el acontecimiento o el reto que estamos visualizando, por lo que se vuelve menos desconfiado, acercándose a la mentalidad de abundancia que nos permite asumir riesgos considerados y aprovechar las oportunidades.

Cuando utilizo las visualizaciones con las personas para preparar un evento concreto -como asistir a una entrevista de trabajo, dar un discurso o ganar un concurso- se imaginan todos los aspectos de ese evento en su mente. Esto debería incluir lo que llevan puesto (imaginando que se miran los pies y ven sus zapatos como lo harían ese día, la ropa que llevan puesta), con quién están (imaginando el mar de caras y su reacción ante el discurso o la entrevista) y dónde están, representando el escenario en su totalidad y terminándolo con un resultado positivo. Si la gente ya ha estado en el lugar, puede imaginarse allí; si no, puede buscar en Google o intentar ir justo antes del evento para que le resulte aún más familiar al cerebro. Esto no es diferente a buscar la ruta en un mapa o una aplicación antes de

emprender un largo viaje en coche. No nos lo pensaríamos dos veces antes de hacer una ruta desconocida, pero damos por sentado que no nos preparamos de la misma manera para un evento importante.

Si bien esta forma de visualización puede ser útil para abordar un único acontecimiento de gran importancia, en este libro llevaremos el poder de la visualización al siguiente nivel, utilizándola para construir una visión a largo plazo para su vida, y explorando la neurociencia que hay detrás de ella.

Visualización para crear su futuro

La visualización nos ayuda a canalizar la ley de la atracción y a actuar desde una perspectiva de abundancia y optimismo. Funciona elevando nuestra conciencia, dirigiendo la atención a las cosas que más queremos en la vida y superando el deseo del cerebro de protegerse de las situaciones nuevas o difíciles. También está vinculada a dos capacidades particulares del cerebro: la "abstracción" y la "integración sensorial".

Abstracción

La abstracción, o pensamiento abstracto, es la capacidad del cerebro de construir representaciones de cosas que no están presentes o no son definitivas: imaginar posibilidades, ver patrones donde antes no eran obvios y unir los puntos. Desde los conceptos abstractos, como la astrofísica, hasta el uso creativo del lenguaje, como la poesía, la abstracción es lo contrario del pensamiento lógico, en el que todo está escrito y no requiere creatividad ni imaginación.

El pensamiento abstracto es cuando nos preguntamos "¿Qué pasaría si...?" cuando nos enfrentamos a una situación, y si podemos dividir los problemas en trozos pequeños para averiguar cómo resolverlos de nuevas maneras. Nos permite identificar patrones de comportamiento y modificar nuestras respuestas, desarrollar nuevas formas de avanzar e imaginar lo que está por venir, por ejemplo, nuestras futuras vacaciones soñadas: dónde están, qué estamos haciendo y con quién estamos. Puede que en ese momento sea una quimera, pero utilizamos esta combinación de memoria y conocimiento con el pensamiento flexible para imaginarlo con todo lujo de detalles, casi como si fuera real, aquí y ahora.

En el cerebro existen múltiples y complejas redes, cuyos extremos son las redes "por defecto" y "de control". La red por defecto del cerebro es la que nos permite pensar de forma abstracta, lo cual es el contrapeso perfecto a la sensación de "no ver el bosque por los

árboles" que todos tenemos cuando estamos enfrascados en pensar de forma lógica y funcional en nuestras tareas cotidianas o en vivir bajo estrés. Actividades como el ocio sin rumbo, la ensoñación, el vagabundeo y la lectura por placer, más que por propósito, activan la red por defecto del cerebro. Cuando esta red florece, es más probable que surja la inspiración y somos más capaces de asociar libremente y aprovechar nuestra inteligencia emocional e intuición. Tal vez por eso, a menudo, volvemos de las vacaciones con una nueva perspectiva sobre una situación que nos ha dejado perplejos, o con la determinación de tomar una nueva dirección en nuestras vidas. La pausa nos ayuda a prever nuevas posibilidades: a imaginar nuevas soluciones para viejos problemas. Luego hay que actuar en consecuencia.

Pero nuestro cerebro lógico está acostumbrado a estar "siempre encendido". El contrapeso a la red por defecto que acabamos de mencionar es la red de control del cerebro, la serie de vías que gobiernan nuestra concentración en las tareas y el pensamiento analítico. Por lo tanto, tiene sentido intuitivo que cuando se trata de dar un respiro a esta red y dejar que el cerebro se relaje, se asocie libremente y acceda a esos momentos de "cielo azul" que todos anhelamos, hay que ayudar a desconectar la red de control.

La visualización es una forma estupenda de alejarse del dominio de la lógica y acceder a una forma de pensar más abstracta y flexible. Comienza integrando todos nuestros sentidos en el concepto de visualización para aprovechar la conexión cerebro-cuerpo -y por eso pido a la gente que me diga cómo es su visión ideal, cómo suena e incluso cómo se siente, huele y sabe- y nos permite abrazar plenamente los aspectos desconocidos y aún inexplorados de nuestras vidas. *La Fuente* te ayudará a identificar los patrones de creencias arraigados y rígidos que dominan tu pensamiento y te ayudará a construir en tu mente alternativas que te permitan desarrollarte y avanzar. Los ejercicios a lo largo de este libro y en la Parte 4 están diseñados para elevar de no conscientes a conscientes estos patrones en tus pensamientos y tu comportamiento que pueden haber estado actuando durante tu vida. Así podrás desafiar tus propios pensamientos y elegir comportamientos nuevos y satisfactorios.

Conexiones sensoriales

El cerebro crea lo que vemos como realidad a través de las enormes cantidades de datos que recibe a través de todos nuestros sentidos del mundo exterior. A continuación, utilizamos la abstracción, ya que

la información desencadena recuerdos particulares para crear conexiones entre estos desencadenantes sensoriales y los acontecimientos pasados que recordamos haber vivido. El olfato suele ser el que más estimula un recuerdo, ya sea grato o desagradable, pero todos los sentidos interactúan con los recuerdos de forma similar. Por lo tanto, tenemos el poder de prepararnos para el éxito utilizando nuestros sentidos para conectar con recuerdos de abundancia, oportunidades o relaciones satisfactorias.

Empezar a visualizar

Cuando utilizo visualizaciones, animo a la gente a sentir y a visualizar lo que imaginan. Las visualizaciones deben aprovechar todos nuestros sentidos, para que podamos imaginarlos y sentirlos. Podrás evocar una experiencia sensorial completa creando la sensación, el sonido y el olor, así como la imagen visual de tu imaginación.

A continuación se presenta una sencilla visualización que actúa como una poderosa forma de reconocer los estados mentales más positivos y negativos que actúan en tu interior.

Tú positivo, tú negativo

Cualquier desarrollo personal significativo comienza con una mayor conciencia de ti mismo, y este ejercicio trata de mejorar tu conciencia. Dibuja la siguiente tabla dos veces en dos páginas de tu diario, dividida en cuadrantes como se muestra:

Físico

Mental

Emocional
Espiritual

Lo "físico" se refiere a lo que sientes en tu cuerpo; lo "mental" es lo que ocurre en tus pensamientos; lo "emocional" es lo que sientes; y lo "espiritual" es lo que sientes en el fondo, a un nivel más fundamental, en cuanto a tu sentido, propósito y lugar en el mundo. Reimaginarás todos estos pensamientos y sentimientos evocando recuerdos pasados de un momento en el que te sentías muy negativo, estresado o infeliz, seguido de una situación contrastada en la que te sentías seguro, feliz y realizado. Esto debería activar los mismos sentimientos que sentiste en ese momento al recordar lo sucedido.

1. Empieza por pensar en un momento en el que te sentiste muy estresado, tu confianza era baja o las cosas no iban como querías. Quizá recuerde un momento en el que corría el riesgo de ser despedido o en el que tenía

ruptura con una pareja, o tal vez un periodo en el que estuviste de bajón o una reunión/conversación que salió mal.

1. Cierra los ojos y sumérgete en ese recuerdo durante un minuto (cronometra en tu teléfono para no pasarte del minuto). Tómate el tiempo necesario para revivir las imágenes y los sonidos de lo sucedido, y recuerda detalles como la ropa que llevabas o con quién estabas.

2. Cuando termine el minuto, abre los ojos y toma notas en los cuatro cuadrantes inmediatamente. En el cuadrante físico, puedes escribir "agotado, músculos agarrotados"; en el mental, "pensamientos acelerados" y "¿por qué yo?"; en el emocional, "triste, enfadado, humillado"; y en el espiritual, "perdido" o "desconectado".

3. A continuación, recuerde una época en la que era feliz y tenía confianza en sí mismo, y la vida era buena. Cierra los ojos y sumérgete en ese recuerdo durante un minuto, cronometrándolo como antes. Puede que recuerde el día de su boda o un cumpleaños importante en el que estaba rodeado de amigos y familiares, y la vida se sentía llena de esperanza. ¿Cómo se manifiesta eso física, mental, emocional y espiritualmente?

4. Esta vez, anota en cada uno de los cuatro cuadrantes de la segunda página.

5. Ahora compara los dos conjuntos de notas. ¿Qué te parece sorprendente u obvio, y cuáles son las similitudes y diferencias entre los dos conjuntos? No hay respuestas correctas o incorrectas. Fíjate en lo que es relevante para ti y utilízalo para aprender a pasar de la inercia a la confianza mediante una acción relacionada con uno de los cuadrantes siempre que lo necesites. Puede tratarse de un gesto físico, de recordar cómo te sientes en el suelo o de la mentalidad que adoptes.

Siempre que hago este ejercicio, el cuadrante físico es el que más cambia. Esto se debe a que cuando me siento deprimido evito el contacto visual, tiendo a no sonreír y mi postura se torna desplomada.

¿Qué puedes hacer para convertir un mal día en un buen día? ¿Para convertirte en tu mejor yo durante un momento difícil? Anota la respuesta en tu diario y toma nota mentalmente de que debes estar atento a las imágenes de las revistas que podrían representar tu yo positivo en tu tablero de acción.

Si me resulta demasiado difícil cambiar mis patrones de pensamiento, regular mis emociones o levantar el ánimo, sé que al menos puedo levantar la barbilla, echar los hombros hacia atrás, establecer un buen contacto visual y sonreír a la gente.

A lo largo de esta semana, intenta adoptar una actitud de ánimo positivo hacia ti mismo en todo momento. Los elogios activan los circuitos emocionales asociados al amor/confianza y a la alegría/ excitación, que se correlacionan con la hormona de la vinculación, la oxitocina, haciéndonos sentir cálidos hacia los demás y hacia nosotros mismos. Como resultado, cuando tenemos el hábito de pensar de esta manera, es más probable que actuemos sobre la base de la abundancia y sintamos que el éxito de los demás no disminuye el nuestro.

La autocrítica y la negatividad, por el contrario, activan los circuitos de supervivencia asociados a emociones como el miedo, la ira, el asco, la vergüenza y la tristeza. Esto sesga nuestra perspectiva hacia la escasez y hace que sea más probable que nos quedemos congelados en el statu quo que asumir cualquier riesgo que pueda conducir a un mayor "castigo".

Piensa en la cantidad de tiempo que tu cerebro está "reviviendo" anteriores ocasiones difíciles o felices, y en cómo esta visualización estará afectando a tu mentalidad y a tu toma de decisiones. Resuelve ponerte tu "sombrero positivo" más a menudo, y considera formas de convertir una visualización positiva en un hábito regular. Puedes probar a dedicar dos o tres minutos al día a visualizar tu yo seguro de ti mismo a partir del ejercicio anterior y aumentar la duración hasta cinco o diez minutos, o más, si lo disfrutas y obtienes beneficios. Te sorprenderá el efecto que tiene en ti y lo que genera en términos de cómo te relacionas con los demás y cómo te responden.

La visualización no consiste sólo en crear una imagen de lo que quieres, sino también en imaginar cómo te sentirías si estuvieras realmente en esa imagen. Todo, desde el sabor de tu boca (el sabor del éxito), los olores que te rodean (la pintura fresca de una nueva casa, los olores relacionados con la comida en una determinada carrera, tu perfume favorito para ocasiones especiales), lo que oyes

(aplausos, felicitaciones, música) y, lo que es más importante, la sensación física en tu cuerpo de haberlo conseguido (¿cómo se siente realmente la felicidad o la confianza?).

Cuanto más practiquemos esto, más probable será que empecemos a notar cuándo ocurre, o las cosas que se asocian con acercarnos a ese ideal. Tal vez puedas utilizar un aceite esencial específico para acompañar tus visualizaciones o tu tiempo de vagabundeo mental. El ejercicio de visualización anterior, junto con los de aquí y aquí, te ayudarán a que todos tus sentidos trabajen para ti, captando pistas e integrando tus vías cerebrales y las correspondientes formas de pensar para hacer realidad tu visión.

PARTE 2

El cerebro elástico

Capítulo 3
Tu asombroso cerebro: Génesis de la Fuente

A menudo se dice que actualmente sabemos más sobre el espacio exterior que sobre el cerebro; más sobre los miles de millones de años luz de materia desconocida alrededor de nuestro planeta que sobre el funcionamiento de los 1,5 kg de células que hay dentro de nuestra cabeza. Pero nuestros cerebros encierran un potencial incalculable en los miles de millones de neuronas que se disparan allí dentro. Algunos de los avances más interesantes en nuestra comprensión de la neurociencia en la última década han descubierto nueva información sobre lo mucho que puede cambiar el cerebro, respondiendo a un esfuerzo enfocado y a prácticas específicas.

Sin embargo, cuanto más se comprenda el funcionamiento físico del cerebro, más se podrá desbloquear el potencial de la Fuente, y esta capacidad de desbloquear la Fuente es vital y transformadora, ya que nos permite satisfacer nuestros deseos más profundos, apoyar relaciones sanas y recíprocas, y planificar el futuro.

Vieja ciencia, nueva ciencia

Hasta hace relativamente poco tiempo, la opinión generalizada era que una vez que habíamos terminado de crecer físicamente, nuestro cerebro también estaba completamente formado. Pensábamos que no podían nacer nuevas neuronas en el sistema nervioso central (SNC) del adulto y que, por tanto, gran parte de nuestra personalidad y nuestro potencial estaban programados de por vida.

Hace tiempo que sabemos que los nervios de los brazos o las piernas, por ejemplo, podían regenerarse si se seccionaban, pero no el cerebro o la médula espinal. Se entendía que podríamos seguir aprendiendo, asimilando información y recuerdos y perfeccionando habilidades hasta la edad adulta, y que es perfectamente posible cambiar de *opinión,* pero cambiar el propio cerebro, a un nivel más profundo y fisiológico, simplemente no era posible.

La neurociencia moderna y la llegada de los escáneres cerebrales echaron por tierra esta teoría. Ahora sabemos que las células

nerviosas embrionarias *se* encuentran en el SNC adulto, sobre todo en el hipocampo (lo que tiene sentido, ya que es donde formamos y almacenamos nuevos recuerdos), y aunque todavía es discutible si estas células pueden encontrarse y crecer en otras zonas, esto parece cada vez más posible. Vivimos en una época de ilustración, en la que se descubren constantemente cosas nuevas sobre el cerebro y sus extraordinarios procesos. El propio cerebro, y lo que creíamos saber sobre él, resulta que no está grabado en piedra después de todo.

Una de las historias más famosas de la neurociencia es la de Phineas Gage, un trabajador ferroviario californiano de mediados del siglo XIX que cambió gran parte de lo que sabíamos sobre el cerebro tras sufrir un accidente de trabajo. Gage era el capataz de un equipo de hombres que excavaban el lecho de un ferrocarril, y utilizaba una barra de hierro para introducir polvo explosivo en un agujero de una pared de roca cuando explotó prematuramente. La varilla, de un metro de longitud, atravesó el pómulo de Gage, le perforó el cerebro y salió por la parte posterior del cráneo, cayendo varios metros detrás de él y destruyendo la mayor parte del lóbulo frontal izquierdo de su cerebro. Es increíble en sí mismo que haya sobrevivido a esto.

Los cambios en su personalidad tras su recuperación fueron tan inmediatos y profundos que sus amigos le llamaban "ya no Gage", y la compañía ferroviaria que le había considerado un capataz modelo se negó a aceptarle de nuevo debido a su espantoso comportamiento y a la pérdida de inhibiciones. Las observaciones del comportamiento de Gage durante los 12 años restantes de su vida permitieron a médicos y científicos estudiar la respuesta del cerebro tras un traumatismo físico. La extraordinaria historia de Gage fue el primer caso real que arrojó luz sobre la comprensión moderna de cómo el cerebro gestiona el comportamiento, determina la personalidad y gobierna la percepción. Gage sufrió graves cambios de personalidad y fue incapaz de hacer planes o inhibir sus impulsos. De ahí surgió la idea (demostrada desde entonces) de que el córtex prefrontal (CPF) es vital para el control de los impulsos y la predicción y planificación del futuro.

Ahora sabemos cosas que no podíamos soñar ni siquiera hace unos años, y mucho menos en la época de Gage. En los últimos 20 años, con la llegada de sofisticadas técnicas de exploración cerebral, hemos empezado a descubrir la verdadera magnificencia del cerebro y sus vías. Voy a llevarle a un viaje a través de su cerebro, desde cómo se desarrolló y se organizó, hasta cómo regula todo lo que experimentamos. Esto es lo que te hace ser TÚ. Esta es la génesis de la Fuente.

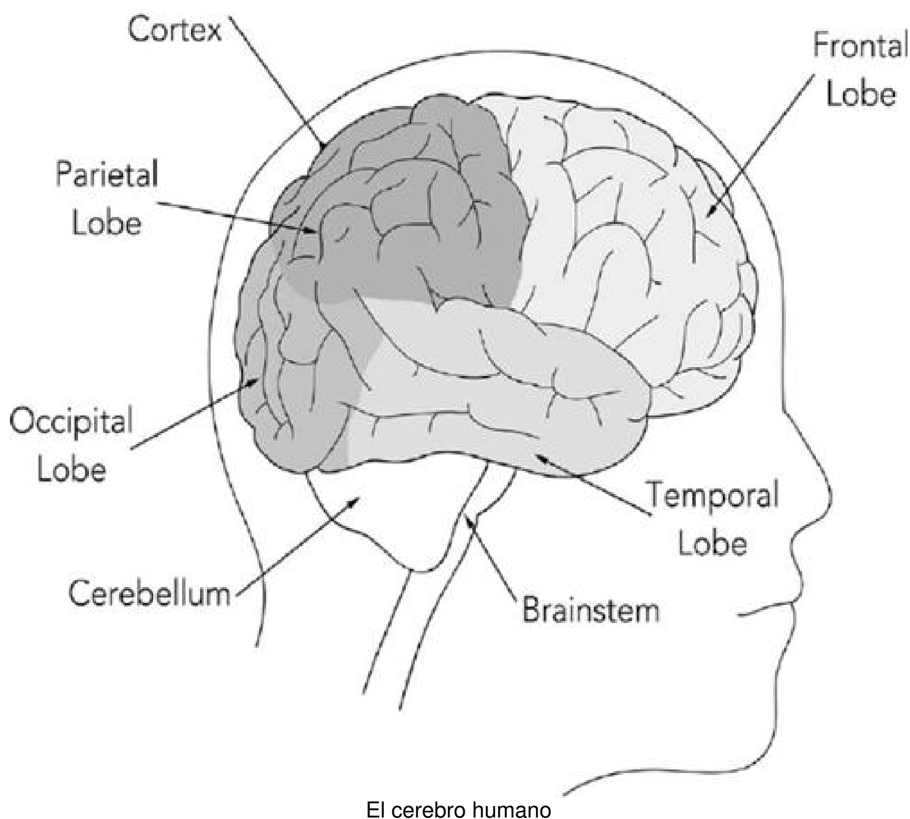
El cerebro asombroso

Nuestro SNC, tal y como se desarrolla desde el nacimiento y hasta el final de nuestra vida, comprende:

- la *corteza cerebral* - la superficie exterior plegada que es generalmente lo que pensamos que es el cerebro
- el *tronco encefálico* que une el "cerebro" con la médula espinal
- el *cerebelo*, situado en la parte posterior del cerebro, que se ocupa principalmente de la coordinación y el movimiento

Todas estas piezas funcionan juntas, bellamente interconectadas como un rompecabezas tridimensional completo con 86.000 millones de piezas, cada una de las cuales representa una neurona del cerebro humano.

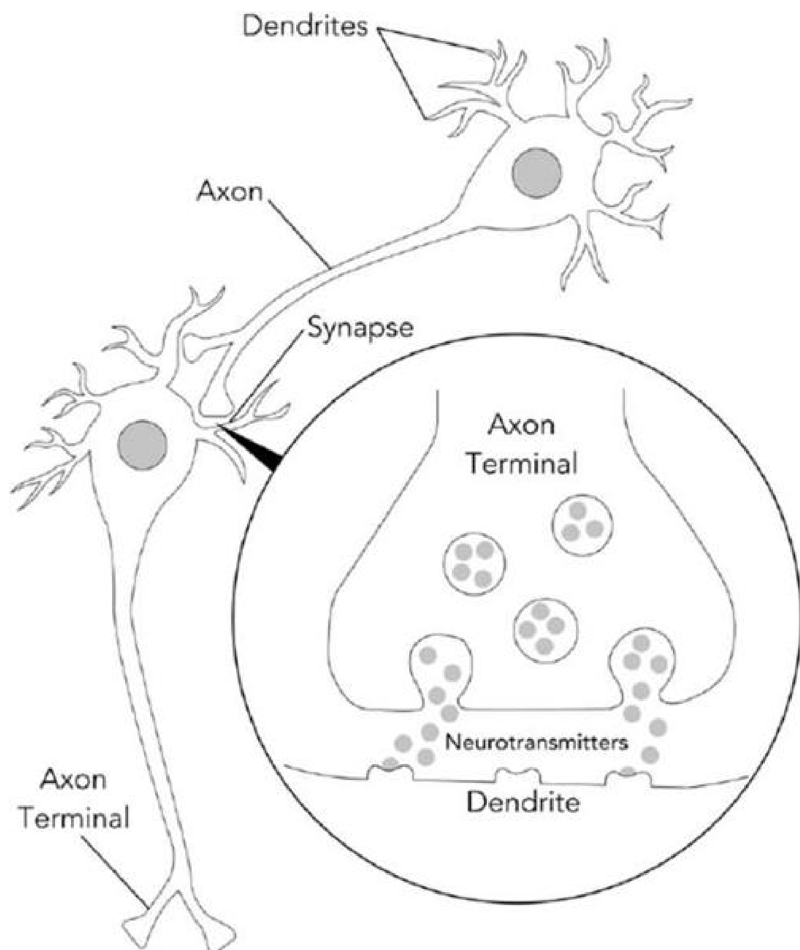
Las neuronas (células nerviosas) son el medio por el que podemos transmitir e interpretar la información de todo nuestro cuerpo y nuestros sentidos, y que coordinan el movimiento, el comportamiento, la comunicación y el pensamiento. Las neuronas transmiten información por todo el cerebro a través de vías neuronales que transmiten señales eléctricas dentro de las áreas del cerebro: desde lo que vemos, oímos y sentimos, hasta nuestras reacciones al calor y al frío, al tacto y a nuestras respuestas emocionales.



El cerebro humano

Las neuronas son fascinantes. Se parecen a los árboles: tienen un "tronco" llamado *axón, unas* "ramas" llamadas *dendritas* que reciben información de otras neuronas y unas "raíces" llamadas terminales *axónicas* que envían información a otras neuronas en forma de mensaje eléctrico. La información se mueve en forma de impulso eléctrico en las "raíces" de la neurona, que hace que la terminación nerviosa emita una sustancia química llamada *neurotransmisor,* que tiende un puente (llamado *sinapsis)* entre ella y la siguiente neurona.

El neurotransmisor es recibido por las "ramificaciones" de otra neurona, que a su vez impulsa a la segunda neurona a transmitir otro impulso eléctrico en sus terminaciones nerviosas, y así el impulso eléctrico continúa de neurona a neurona.



Neuronas (células nerviosas) en el cerebro

Cada neurona es extremadamente trabajadora: puede transmitir 1.000 señales nerviosas cada segundo y realizar hasta 10.000 conexiones con otras neuronas. Ahora sabemos que las neuronas nuevas y las ya existentes pueden hacer más y más de estas conexiones a medida que crecemos y cambiamos nuestro cerebro en respuesta a todo lo que experimentamos hasta bien entrada la edad adulta. Todos nuestros pensamientos surgen de las señales químicas y eléctricas que atraviesan estos espacios sinápticos entre nuestras neuronas: cuantas más conexiones hagamos, más podremos

desbloquear La Fuente.

Estas señales están ocurriendo simultáneamente y en diferentes configuraciones todo el tiempo, incluso cuando estamos dormidos. De hecho, mientras dormimos estamos construyendo vías, estableciendo nuevas conexiones y haciendo crecer las células, todo ello para procesar el mundo que experimentamos durante las horas de vigilia y luego perfeccionar nuestras respuestas a lo que ocurre cada día a medida que nuestro cerebro cambia y nos volvemos más maduros y experimentados. A medida que las vías se fortalecen y se establecen con el tiempo y la repetición, se convierten en hábitos y patrones de comportamiento de los que podemos ser conscientes o no. La neuroplasticidad significa que podemos alterar y perfeccionar estos patrones hasta bien entrada la edad adulta.

La creación del cerebro

El primer signo de desarrollo del sistema nervioso se produce alrededor de tres semanas después de la fecundación dentro del útero. Las células embrionarias se forman, se despliegan y luego se pliegan para formar el tubo neural que se convierte en el cerebro en un extremo y en la médula espinal en el otro. Se trata de un proceso extremadamente complejo y delicado, guiado por nuestro ADN, que nos convierte en lo que somos al nacer.

Cada pequeño ser humano es realmente un milagro desde el momento en que entra en nuestro mundo, y lo que sucede después, especialmente en los dos primeros años, cuando el cerebro se desarrolla rápidamente y aprendemos a caminar y hablar, es increíble. El cerebro de los bebés crece aproximadamente un 1% cada día durante las primeras semanas después del nacimiento. En total, crecen un 64% (de un tercio del tamaño de un adulto a más de la mitad) en los tres primeros meses.

El cerebelo, escondido en la nuca, está relacionado con el movimiento y, sobre todo, con el equilibrio, y es la región que crece más rápidamente en los primeros años, duplicándose en los tres primeros meses de vida.[1] Los efectos del cerebelo se ven alterados cuando las personas se emborrachan (caminan tambaleándose y se mueven con torpeza, con la misma probabilidad de caerse que un niño pequeño), ya que el alcohol afecta significativamente a esa parte del cerebro.

El crecimiento del cerebro de los bebés refleja cómo ha evolucionado nuestro cerebro a lo largo de milenios. Los pliegues de la corteza cerebral crecen de forma desigual en función de lo que es

más importante en el primer periodo de la vida. Estos pliegues se dividen en dos hemisferios: el izquierdo y el derecho (y solíamos estar convencidos de que esto era enormemente relevante para el funcionamiento del cerebro de las personas, pero más adelante hablaremos de ello).

Cada hemisferio de la corteza cerebral incluye cuatro áreas o lóbulos definidos:

1. Los *lóbulos frontales* controlan el razonamiento, la planificación, la resolución de problemas y el almacenamiento de la memoria a corto plazo, además del movimiento.

2. Los *lóbulos occipitales* procesan la información de nuestros ojos y la relacionan con la información ya almacenada en el cerebro.

3. Los *lóbulos temporales* trabajan con la información sensorial de nuestros oídos, nariz y boca, además de estar involucrados en el almacenamiento de la memoria.

4. Los *lóbulos parietales se* ocupan de la información sensorial de nuestros oídos, nariz y tacto.

A grandes rasgos, en el cerebro hay centros visuales, auditivos e incluso del lenguaje, entre otros, pero todas las funciones dependen de complejas redes que se disparan simultáneamente y, como una huella dactilar, los mapas de cada uno de nuestros cerebros para todas las funciones serán únicos y dinámicos.

Las áreas de asociación son partes del córtex que no están relacionadas con el movimiento o las sensaciones, sino que participan en el procesamiento más complejo de la información sensorial y la experiencia perceptiva del mundo. Las áreas de asociación están organizadas en forma de redes que se distribuyen por todo el cerebro e incluyen áreas temporales, parietales y occipitales en la parte posterior de la cabeza, y también las áreas prefrontales. El CPF está en la parte delantera del córtex y de la cabeza y rige la *lógica* y la *creatividad.* Juntas, las áreas de asociación dan sentido a las innumerables cascadas de información que fluyen por el cerebro y el cuerpo. El CPF, que ha aumentado de tamaño a medida que el ser humano ha ido evolucionando, está implicado en el propósito y la capacidad de respuesta al mundo exterior, la asunción de riesgos y la capacidad de trabajar para alcanzar un objetivo, a menudo vinculado a lo que llamamos "pensamiento de alto nivel" o "función ejecutiva". Cuando el CPF no funciona de forma óptima, nos volvemos más distraídos, olvidadizos, desinhibidos, desatentos y emocionalmente erráticos. Mantenemos la misma narrativa en nuestra cabeza y

tendemos a seguir repitiendo patrones de comportamiento anteriores, incluso ante los cambios que se producen a nuestro alrededor. ¿Te suena esto?

Ser capaz de considerar puntos de vista opuestos en nuestra mente y de idear nuevas soluciones y respuestas es una de las funciones más elevadas de un cerebro optimizado.Todos podemos aprender a hacerlo aprovechandopensamientointegral dela través de las cortezas de asociación, integrando nuestros sentidos y utilizando el pensamiento abstracto para ver patrones que no son obvios. Cuando la Fuente funciona a pleno rendimiento, crea espacio para que se desarrollen nuevas conexiones a medida que nuestras vías trabajan juntas, lateral y holísticamente. El pensamiento creativo es libre de florecer, en lugar de ser apagado por un cerebro que está atascado en el piloto automático.

Las áreas iniciales de alto crecimiento en el cerebro de los bebés están relacionadas con el desarrollo del lenguaje y el razonamiento mental (partes de los lóbulos frontal y parietal). Las áreas relacionadas con la visión (los lóbulos occipitales), que procesan lo que vemos, ya están bastante desarrolladas al nacer, por lo que el bebé puede reconocer y establecer vínculos con sus padres.[2] Otras habilidades más intangibles, como la confianza, el amor y la resiliencia, están influidas por nuestro entorno y nuestras relaciones. Éstas se desarrollan a lo largo de un periodo mucho más largo -hasta la adolescencia-, ya que son menos críticas para la supervivencia inicial del bebé.

Las vías neuronales que conectan diferentes partes de nuestro cerebro se desarrollan y refuerzan durante la infancia, más rápidamente en los primeros 12-24 meses durante los intensos procesos de aprender a caminar y hablar. A continuación, durante la adolescencia se produce una enorme "poda" neuronal que elimina las vías no utilizadas y especializa el cerebro con vías sofisticadas para las habilidades vitales que serán necesarias para la interacción social, la supervivencia y la reproducción.

La médula *espinal* conecta el cerebro y el cuerpo, y la información sensorial se mueve hacia arriba desde el cuerpo hasta el cerebro y la información de movimiento viaja hacia abajo desde el cerebro hasta el cuerpo, como una autopista de información de doble sentido. Las partes de la médula espinal, del movimiento y de la sensación de la corteza cerebral se relacionan con la capacidad crucial de la *fisicalidad* en el modelo de agilidad del cerebro al que llegaremos más adelante en el capítulo 7. Esto facilita nuestra capacidad para escuchar los mensajes de nuestro cuerpo y aprovechar la conexión cerebro-cuerpo en ambas direcciones.

En el límite

Escondido en el interior del cerebro y del tamaño de nuestro puño, se encuentra el *sistema límbico,* las partes emocionales e intuitivas más primarias de nuestro cerebro, donde se almacenan nuestros hábitos y patrones de comportamiento no conscientes. Esta es la parte del cerebro que es crucial para nosotros para aprovechar al máximo la Fuente. Asociado con el comportamiento, la emoción, la motivación y la creación de recuerdos a largo plazo, las partes principales del sistema límbico son la *amígdala, el hipotálamo, el tálamo* y *los ganglios basales.* (La palabra "límbico" viene del latín y significa frontera o borde).

Existe controversia sobre el sistema límbico porque sus límites se han redefinido muchas veces debido a los avances de la neurociencia. Si bien es cierto que las estructuras límbicas están estrechamente relacionadas con la emoción, el cerebro debería considerarse como un todo integrado en el que las emociones fluyen a lo largo del mismo. Como veremos, dominar nuestras emociones es la clave para desbloquear la Fuente, especialmente en el mundo moderno, donde los poderes de la emoción y el instinto han sido dejados de lado por un énfasis excesivo en la lógica y el análisis. Nos hemos inclinado mucho por la lógica a la hora de tomar decisiones y "medir" el éxito. Esto suele ocurrir a expensas de nuestros deseos y necesidades más profundos. Al igual que el sistema límbico físico ha sido objeto de controversia, también lo será el concepto de que el dominio de las emociones, y un cerebro integrado, son mucho más importantes para liberar la Fuente que la lógica y los símbolos habituales del éxito material. Al final de este libro sabrás que esto es cierto.

El sistema límbico procesa la información procedente de nuestra corteza cerebral y envía la mayor parte de su producción de información al CPF y al hipotálamo, formando un núcleo vital porque interpreta las situaciones actuales en términos de reconocimiento de patrones y "les da sentido", integrando datos emocionales, lógicos e intuitivos para ayudarnos a decidir cómo responder. Esto incluye desde lo más sencillo: "Mi bebé está llorando, quizá tenga hambre" hasta lo más complejo y emotivo: "Estas dudas persistentes podrían anunciar el fin de mi relación". La amígdala son dos conjuntos de células (uno en cada hemisferio) que son la sede de nuestras reacciones emocionales, sobre todo de las emociones negativas del miedo y la ansiedad, y parecen tener un papel en la atribución de un significado conductual y la creación de patrones de respuesta a cualquier desencadenante. Mientras que los recuerdos a largo plazo se almacenan más lejos, en el córtex, las neuronas del hipocampo muestran un alto grado de maleabilidad y potencial de crecimiento, lo

que es importante para la memoria a corto plazo y el estado de ánimo.

En las profundidades del cerebro, el hipotálamo recibe información de la retina, los niveles hormonales, el equilibrio de sal/agua en la sangre y la temperatura corporal. Una de sus funciones más importantes es vincular el sistema nervioso con el sistema hormonal a través de la glándula pituitaria, intensificando la conexión cerebro-cuerpo. El hipotálamo envía información al cuerpo y tiene un papel en el ciclo de sueño/vigilia junto con la glándula pineal, que libera melatonina como parte de nuestro reloj corporal. Curiosamente, el famoso filósofo y científico del siglo XVII Descartes creía que la glándula pineal era la "sede principal del alma", y aunque la mayoría de sus teorías han sido refutadas, todavía existe una asociación popular de que la glándula pineal se corresponde con los conceptos hindúes y taoístas del "tercer ojo" (el ojo de la mente u ojo interior). El tercer ojo significa la mente subconsciente y se dice que conecta a las personas con su intuición. Se supone que puede potenciarse mediante el yoga, la meditación y otras prácticas espirituales como el qigong.

Por último, en el sistema límbico, los *ganglios basales* son una red de células en el tronco cerebral que solíamos pensar que tenían que ver principalmente con el movimiento voluntario -los pacientes con enfermedades neurodegenerativas como el Parkinson y el Huntington muestran cambios aquí-, pero resulta que también son clave para nuestros niveles de motivación y acción (tanto mental como física). Aprovechar la capacidad de las células de los ganglios basales para mantener las acciones con el fin de obtener recompensas y liberarnos de la apatía y la inercia -para mantenernos motivados- es otra de las claves para desbloquear La Fuente. Esto es lo que garantiza que sigamos yendo al gimnasio para ponernos en forma, o que perseveremos en los estudios para situarnos en una mejor posición en la escala profesional.

Química del cerebro

Necesitamos un equilibrio de sustancias químicas en el cerebro para que nuestro cuerpo y nuestro cerebro funcionen en armonía y de forma saludable, y los desequilibrios pueden tener graves efectos en nuestro comportamiento y nuestras emociones. En casos extremos, los desequilibrios de la dopamina conducen a la esquizofrenia y los desequilibrios de la serotonina son la base de la depresión y la enfermedad bipolar. Los neurotransmisores son las sustancias químicas que se encuentran en el extremo "raíz" de las neuronas y que permiten que el mensaje eléctrico pase a la siguiente neurona

objetivo y forme vías en el cerebro. Hay varios tipos de neurotransmisores en el cerebro, pero los más importantes para La Fuente son los que están más relacionados con nuestro comportamiento. La dopamina es la sustancia química más asociada al placer y la recompensa (así como al movimiento). Forma parte de las ganas de comer chocolate o vino y del subidón de enamorarse; pero, por desgracia, también es el "subidón" de la drogadicción y el consumismo, de comer en exceso y de comprar por encima de nuestras posibilidades. La serotonina es conocida como la "hormona de la felicidad", más indicada en el equilibrio del estado de ánimo y la ansiedad. La oxitocina es la base de las contracciones del parto, la lactancia, los mimos, el amor, la confianza y los vínculos. Y todos hemos oído hablar de las endorfinas, neurotransmisores que forman parte de los momentos de gran excitación, un "subidón de endorfinas", como lo llamamos. Tal vez sea ganar una carrera o tener un buen sexo, pero sea cual sea la causa, sentimos el subidón de endorfinas como reacción en momentos de ejercicio, estrés, miedo o dolor, ya que el cerebro intenta calmarnos y limitar cualquier percepción de dolor.

Dado que los niveles de estos transmisores y nuestros estados de ánimo, emociones e impulsos resultantes están absolutamente correlacionados, podemos recuperar el poder de moderar nuestra propia fisiología a través de cómo pensamos y cuidamos nuestro cuerpo, en lugar de permanecer a merced de los niveles, el suministro, la calidad y el flujo de estas sustancias químicas. La Fuente nos ayudará a aprender a pensar en abundancia, a sonreír hasta ser felices, a hacer ejercicio para mejorar el estado de ánimo, a aprender a retrasar la gratificación, a meditar para calmar la ansiedad, etc.

La clave para maximizar La Fuente es permitir que cada una de las vías de neurotransmisión del cerebro se active manteniendo un nivel de equilibrio y contrapeso entre ellas, con una retroalimentación constante de información que nos permita ajustar los niveles de nuestros neurotransmisores y las salidas de cada vía. Necesitamos hacerlo para formular y perseguir nuestros objetivos; hacer deducciones perceptivas que abarquen *todas* nuestras formas de pensar (especialmente las emocionales y *las* racionales); y juzgar los riesgos. Lo ideal es que en este estado equilibrado y potenciado seamos capaces de estar tranquilos *y* espontáneos, motivados *y* perspicaces. Tenemos los ingredientes adecuados y las mejores condiciones para el crecimiento y el equilibrio.

Los capítulos sobre el Cerebro Ágil (aquí) y el correspondiente programa de 4 pasos para liberar todo el poder de La Fuente (aquí) consideran el equilibrio de la lógica y la emoción como un objetivo

clave. Estas dos vías clave se contrarrestan mutuamente y son dos caras de la misma moneda: todas nuestras decisiones están sesgadas por la emoción, y nuestros impulsos emocionales en el sistema límbico están regulados por el pensamiento racional del CPF. Exploraremos esto con más detalle en la Parte 3: son el yin y el yang en perfecto equilibrio y los dos polos de la agilidad cerebral. Pero cuando estamos estresados, nuestra toma de decisiones se vuelve irracional y errática, y perdemos este sentido del equilibrio, oscilando salvajemente entre los dos polos de la lógica y la emoción, o permaneciendo firmemente en un campo, y negándonos a reconocer nuestras emociones y racionalizando todo o cediendo a los extremos de la emoción y siendo incapaces de afrontar los hechos.

Autocuidado

Las exigencias de la modernidad conspiran para sumir a nuestro cerebro en un estado constante de agobio y estrés, por lo que la Fuente necesita nuestra ayuda para mantener su concentración y maximizar su eficiencia. Aquí es donde los cambios en nuestro estilo de vida -desde los alimentos que comemos, el número de horas que dormimos cada noche y el ejercicio físico que hacemos- pueden aportar enormes beneficios.

Suponemos que nuestro cerebro tiene todo lo que necesita para hacer bien su trabajo y esperamos que lo haga. No trataríamos a nuestro coche con tanta falta de cuidado; nos aseguraríamos de que lo revisaran periódicamente y, si algo pareciera estar mal, lo llevaríamos a revisar. Entonces, ¿por qué tendemos a asumir que nuestro cerebro mantendrá su capacidad de funcionar de forma óptima y será capaz de priorizar nuestros intereses cuando estamos demasiado cansados, comemos mal y trabajamos en un empleo estresante sin descansos regulares? ¿O cuando nos desconectamos durante gran parte del día?

Al presentar nuestro asombroso cerebro y su poder para dirigir nuestro futuro, nos parece apropiado hacer un rápido repaso de cómo y por qué debemos darle algunos cuidados básicos.

Descanso

Dormir menos de las 7 u 8 horas nocturnas que son óptimas para la mayoría de los adultos (según un reciente informe de la Fundación Nacional del Sueño de Estados Unidos, basado en los consejos de 18

destacados científicos del sueño) no es sostenible para el 98-99% de la población humana.[3] El incumplimiento de esta cuota repercute en toda una serie de medidas de la función cerebral. Con el tiempo, la escasez habitual de sueño conduce a un riesgo elevado de todo, desde la enfermedad de Alzheimer hasta la obesidad y la diabetes. La relación entre la falta de sueño y la demencia se debe a que el sistema de limpieza del cerebro, conocido como sistema glinfático, tarda entre 7 y 8 horas en eliminar las toxinas del cerebro. Éstas se acumulan con el tiempo debido a procesos oxidativos como el estrés y el alcohol, y pueden provocar los síntomas de la demencia. Esto demuestra la influencia a largo plazo del sueño en La Fuente, pero su impacto inmediato también es extremadamente perjudicial. La falta de sueño tiene un grave impacto en el funcionamiento de la Fuente, y si te tomas en serio el aprovechamiento de toda tu capacidad cerebral, no puedes permitirte ignorarlo. Se ha demostrado que una noche entera sin dormir tiene un impacto en el coeficiente intelectual.[4]

La falta de sueño también está relacionada con una mayor reactividad del cerebro, lo que significa que es más probable que las respuestas provengan de la parte primitiva del cerebro, en lugar de la parte más lógica del CPF. Un cerebro bien descansado será capaz de tomar mejores decisiones, responder más rápidamente a los estímulos y tendrá mejor memoria que un cerebro con pocas horas de sueño. Cuando hayas dormido lo suficiente, también te resultará más fácil gestionar tus emociones y tu estado de ánimo.

Hay muchas grabaciones en YouTube de meditaciones previas al sueño, como el yoga nidra o el sueño psíquico. Un estudio realizado por la Universidad del Sur de California y la Universidad de California descubrió que el 58% de los participantes con insomnio mostraron mejoras significativas en la calidad del sueño con la meditación regular. Al final del estudio, el 91% había podido abandonar o reducir la dosis de su medicación para dormir.[5]

Mejore la calidad de su sueño:

- Comprometerse a dormir entre 7 y 9 horas por noche.
- Crear una rutina relajante antes de dormir y evitar las pantallas durante una hora antes de acostarse.
- Utilizar una meditación o visualización antes de dormir para ayudarte a dormir.

Combustible

Nuestro cerebro sólo representa el 2% de nuestro peso corporal, pero

consume entre el 25% y el 30% de lo que comemos, y no puede almacenar combustible para más adelante.investigaciones demuestran que tener hambre influye de forma significativa en la toma dedecisiones, tanto en las grandes como en las pequeñas. Los jueces, por ejemplo, son más propensos a conceder la libertad condicional a primera hora del día o justo después de comer, cuando tienen más energía y no sienten hambre. Un estudio analizó más de 1.000 decisiones de jueces israelíes y descubrió que los presos que eran uno de los tres primeros casos considerados después de una comida tenían hasta seis veces más probabilidades de ser liberados que los tres últimos presos de la sesión.[6]

Llevar una dieta sana y equilibrada, rica en proteínas, con algunos cereales integrales (que contienen todos los aminoácidos esenciales que constituyen los bloques de construcción de las células) y "grasas buenas" (como el aceite de coco, el pescado azul y el aguacate), con verduras ricas en vitaminas y minerales, tiene un gran impacto en el cerebro. Por el contrario, un exceso de alimentos procesados (como pasteles, galletas y otros alimentos precocinados), mucho azúcar y demasiadas grasas saturadas (y grasas trans en particular) pueden ser perjudiciales para el cerebro, aumentando el riesgo de demencia y una serie de trastornos del estado de ánimo.

Cuanto más entendemos sobre la influencia de los nutrientes en el cerebro, más importante es la dieta para cualquiera que quiera tomarse en serio su función cerebral. Pruebe lo siguiente para potenciar su cerebro:

- Coma una cucharadita de aceite de coco la mayoría de los días de la semana.
- Elimina los alimentos procesados y come más salmón y aguacate.
- Reduzca el consumo de aperitivos azucarados y, en su lugar, coma frutos secos y semillas.
- Aumenta el consumo de verduras de hoja verde como las espinacas y el brócoli.

UNAS PALABRAS SOBRE LOS NOOTRÓPICOS

Los nootrópicos son sustancias que aumentan la capacidad cognitiva y que suelen llamarse "drogas inteligentes". Durante muchos años, los estudiantes y los empresarios han consumido grandes cantidades de cafeína para

trabajar más y durante más tiempo, y ahora algunos toman los fármacos destinados a tratar el déficit de atención, la demencia o la narcolepsia para mejorar su rendimiento. Hay poca o ninguna evidencia de que estos fármacos mejoren la capacidad cognitiva, sino que sólo aumentan la vigilia. Como dijo mi amigo profesor de neurociencia: "Son un poco como el Viagra... pueden mejorar tu rendimiento de forma puntual, pero no salvarán tu matrimonio". No "mejoran" tu cerebro.

Hidratar

El cerebro está compuesto aproximadamente por un 78% de agua, por lo que es fácil entender cómo la función cerebral está directamente relacionada con los niveles de hidratación. Un descenso del 1 al 3% en los niveles de hidratación puede afectar negativamente a nuestra concentración, atención y memoria. Por eso es esencial que todos los niños lleven una botella de agua en su mochila escolar, y como adultos deberíamos hacer exactamente lo mismo.

Utilizamos el agua para facilitar una serie de funciones corporales importantes, como la lubricación de las articulaciones y el transporte de nutrientes y oxígeno a las células. Si no bebemos suficiente agua, nuestro cuerpo es incapaz de llevar a cabo las funciones básicas y las primeras áreas que se vacían de este recurso vital son la atención y la memoria, ya que nuestro cerebro no las prioriza como vitales para nuestra supervivencia. Pero en el mundo moderno, lo son. Un estudio de 2015 descubrió que la deshidratación se asemeja a conducir con el límite legal de alcohol en cuanto a su impacto en la concentración y los reflejos.[7] Se descubrió que los conductores que solo consumen un sorbo de agua (25 ml) por hora cometen el doble de errores que alguien que está correctamente hidratado. La cantidad de errores que comete un individuo es comparable a la de alguien con una tasa de alcohol en sangre del 0,08%, el límite actual de alcoholemia. Un estudio realizado en 2013 por dos universidades reveló que las personas que consumían una pinta de agua antes de realizar tareas mentales tenían tiempos de reacción un 14% más rápidos que los que no habían bebido.[8] Y por si te lo preguntas, deberíamos beber cada uno medio litro de agua al día por cada 15 kg de nuestro peso corporal.

Si notas que tienes sed o que tienes los labios secos, es que ya estás deshidratado en más de un 3%. Al igual que conducir un coche sin llenar el depósito de agua, el cerebro no puede enviar los mensajes químicos y eléctricos que necesita en un entorno deshidratado. Asegúrate:

- Observe sus niveles de sed a lo largo de un día normal. Si se siente sediento, está deshidratado. Procure no tener sed bebiendo regularmente sorbos de agua.
- Invierte en una botella de agua reutilizable (sin BPA) y mantenla siempre llena y a mano.
- Cambia las bebidas con cafeína por agua o infusiones, especialmente si sueles tomar muchas tazas de café o té durante el día.

Come más alimentos hidratantes como el pepino y el melón.

Oxigenar

El ejercicio no sólo da energía a nuestro cuerpo y cerebro, haciéndonos respirar más profundamente, lo que oxigena las células de todo nuestro cuerpo, sino que también se ha descubierto que mejora la propia neuroplasticidad. Es uno de los factores de lo que los neurocientíficos denominan "enriquecimiento ambiental", y las investigaciones demuestran que el ejercicio puede repercutir en la supervivencia e integración de las células generadas en nuestros circuitos neuronales, al aumentar el suministro de oxígeno y garantizar que haya "un suministro constante de neuronas listas para la acción que podrían sustituir a las neuronas viejas o aumentarlas".[9]

El ejercicio regular tiene una serie de beneficios tangibles para la salud del cerebro. Los resultados combinados de 11 estudios muestran que el ejercicio regular puede reducir el riesgo de desarrollar demencia en un 30%.[10] También hace que el cerebro sea más ágil. Las personas que hacen ejercicio tienen mejores funciones cerebrales superiores, como la regulación emocional y el pensamiento flexible, y son más capaces de cambiar rápidamente de tarea.[11]

En un estudio publicado en la revista *Neuroscience Letters,* investigadores de la Universidad de Texas analizaron el impacto del ejercicio de alta intensidad en una proteína llamada BDNF, abreviatura de "factor neurotrófico derivado del cerebro", que significa crecimiento de las células nerviosas. [12] El BDNF interviene en la supervivencia y reparación de las células cerebrales, en la regulación del estado de ánimo y en funciones cognitivas como el aprendizaje y la memoria. Los niveles bajos de BDNF se asocian a una serie de trastornos mentales, como la depresión, el trastorno bipolar y la esquizofrenia. En el estudio de Texas, todos los adultos que realizaron una sesión de ejercicio de alta intensidad experimentaron mayores niveles de BDNF

y mejoras en la función cognitiva. Pero, ¿qué pasa con lo que sientes mientras lo haces? Lo creas o no, cuando hacemos un ejercicio que disfrutamos liberamos más BDNF que cuando lo sentimos como una tarea. La intención parece ser importante en la actividad cerebral: querer hacer algo, propio de una actitud optimista y abundante, lo hace más beneficioso.

Se ha demostrado que caminar y otros ejercicios aeróbicos generan cambios en el hipocampo, la parte de nuestro cerebro relacionada con la memoria, el aprendizaje y el control emocional.[13] El aumento de la plasticidad en el hipocampo y el posible crecimiento de nuevas células provocado por el BDNF -y el aumento de los vasos sanguíneos que suministran oxígeno a esa zona durante el ejercicio aeróbico- conduce en realidad a un crecimiento del volumen de la parte del cerebro correspondiente al hipocampo. Esto también evita la atrofia natural de las células cerebrales con el paso del tiempo, por lo que incluso una caminata rápida es una forma de mantener y preparar nuestro cerebro para el futuro.

¿Por qué no practicar el tenis de mesa o cualquier otro deporte que implique la coordinación de múltiples factores, así como un elemento social? Se ha demostrado que esta combinación de coordinación y socialización aumenta el grosor del cerebro en las partes del córtex relacionadas con el bienestar social/emocional.[14] El ejercicio para fortalecer los músculos que incluye variedad y coordinación, como la danza, también tiene beneficios para el cerebro. Y, por último, mi favorito personal para la mente y el cuerpo es el boxeo: incluye ejercicios cardiovasculares y de tonificación muscular, y es el mejor calmante para el estrés que he encontrado en todos mis experimentos con el ejercicio y la atención plena.

Por último, para muchos de los que vivimos en ciudades cada vez más contaminadas, la calidad del aire es el elefante en la habitación cuando se trata del bienestar, y un tema del que todos hablaremos en un futuro próximo. Es algo que no podemos controlar, por lo que a menudo es más fácil ignorar su impacto. Hacer ejercicio en zonas contaminadas disminuye de hecho la secreción de BDNF en comparación con el ejercicio en un entorno limpio o sin él. Cuando hacemos ejercicio, respiramos profundamente, y elegir hacerlo al lado de una carretera con mucho tráfico significa que estamos tomando profundas bocanadas de aire altamente contaminado y lleno de micropartículas tóxicas. El control de la calidad del aire en una concurrida carretera del centro de Londres concluyó que los niveles de óxido de nitrógeno inhalados por los peatones y los automovilistas eran equivalentes a fumar cuatro cigarrillos por minuto, por lo que no promueven el crecimiento o la conexión de nuevas células y posiblemente incluso lo inhiben.[15]

Aquí tienes algunos consejos que debes tener en cuenta a la hora de planificar tu entrenamiento:

- Programe entrenamientos regulares (30 minutos tres veces a la semana como mínimo) haciendo algo que le guste. Anótalo en tu agenda para no saltártelo. Puede ser cualquier cosa, desde el tenis hasta el baile o la natación.
  - Si puede evitarlo, no haga nunca ejercicio en carreteras o aceras con mucho tráfico. La contaminación del aire disminuirá sus niveles de BDNF, anulando los beneficios del ejercicio que pueda obtener su cerebro.
  - Varíe el ritmo de su entrenamiento, intercalando intervalos más cortos de ritmo rápido con intervalos más largos de recuperación. Esto es más beneficioso para el cerebro y la producción de BDNF que el ejercicio de resistencia a un ritmo constante.

Despeja tu entorno

Nuestro entorno físico desempeña un papel importante en el mantenimiento de nuestro estado de ánimo, nuestra perspectiva y nuestros niveles de estrés. Tómate un tiempo para considerar también las realidades prácticas de los lugares en los que pasas la mayor parte del tiempo, y evalúa el impacto de esto en el funcionamiento de La Fuente para ti. Hazte las siguientes preguntas:

- ¿Está mi casa tranquila y feliz?
- ¿Es un lugar donde puedo pensar con claridad?
- ¿Es mi espacio de trabajo un lugar en el que puedo ser creativo y estar concentrado?

Si la respuesta a alguna de estas preguntas es negativa, tienes que pensar en qué medidas prácticas podrías tomar para mejorarlas, como elegir texturas y aromas agradables, así como seleccionar imágenes y objetos inspiradores para tus paredes y estanterías.

Un entorno doméstico que ofrezca una experiencia sensorial agradable es el que le ayudará a sentirse tranquilo y seguro; un espacio para recuperarse del estrés y las preocupaciones. Aunque

estos factores no son tan importantes para nuestro bienestar como la cantidad de sueño que tenemos, sí que influyen en nuestra energía, motivación y autoestima. Asegurarse de minimizar el desorden le ayudará a sentirse en control. Dicho esto, cada persona tiene una tolerancia diferente al desorden (mi mejor amiga parece perfectamente capaz de vivir con un "armario flotante", mientras que mi organización sartorial casi podría diagnosticarse como TOC). Comprender la tuya y tomar medidas para asegurarte de que te mantienes dentro de tu propio rango saludable creará un espacio en el que tu cerebro no se verá asaltado por un desorden que te distraiga allá donde mires. Lo mismo ocurre con tu oficina, tu mesa de trabajo o el escritorio de tu ordenador.

Pruebe uno o todos los siguientes. Te prometo que el esfuerzo merecerá la pena y sentirás los beneficios al instante:

- Haz una gran limpieza del desorden en casa.
- Prueba a renovar tu espacio de trabajo: archivando papeles sueltos y publicaciones, despejando el escritorio de tu ordenador, eligiendo alguna obra de arte que te empodere.
- Elimina las aplicaciones que te distraen de tu teléfono y busca formas de limpiar tus hábitos tecnológicos.

Ahora que ya has identificado las áreas de mejora, pasa al reverso de tu diario y empieza a hacer una lista de todo lo que quieres cambiar a partir de ahora para asegurarte de que estás haciendo todo lo posible para ayudar a tu cerebro a dormir y comer bien, beber suficiente agua, hacer ejercicio regularmente y limpiar tu entorno.

Todos estos factores del estilo de vida influyen en nuestra neuroplasticidad y en las vías cerebrales, ya que nuestro comportamiento (ya sea positivo o negativo) se convierte en habitual. Cuanto más respetemos nuestro cerebro y nuestro cuerpo dando prioridad al sueño, a las comidas nutritivas, a beber mucha agua y a fortalecer nuestra mente y nuestro cuerpo con el ejercicio y la atención plena, más energía positiva tendremos y más fácil será estar en equilibrio con nosotros mismos.

En el siguiente capítulo, exploraremos cuán flexible y capaz de ser dirigida positivamente es la Fuente. No se trata sólo de mejorar el cerebro físicamente, sino de cambiar fundamentalmente la forma en que vivimos nuestras vidas.

Capítulo 4
Tu mente maleable: cómo recablear tus vías neuronales

Los analfabetos del siglo XXI no serán los que no sepan leer y escribir, sino los que no puedan aprender, desaprender y reaprender".

Alvin Toffler

Hace cuatro años me dijeron que pronto necesitaría gafas de lectura. Me di cuenta de que había empezado a sostener los libros y el teléfono más lejos para poder leer la letra con claridad, y que los complicados cierres de los collares eran más difíciles de abrochar. Sin embargo, mi comprensión de la neuroplasticidad -la capacidad de mi cerebro para adaptarse y cambiar- significó que cuando mi oftalmólogo dijo que era "inevitable" que mi visión siguiera deteriorándose y que sería "inútil" resistirse a usar gafas de lectura, me resistí.

Le expliqué que quería utilizar el deterioro de mi visión como un experimento de neuroplasticidad para averiguar si podía frenar o evitar los cambios. Se quedó perpleja y me dijo que probablemente empezaría a tener dolores de cabeza y vista cansada si no utilizaba gafas.

Mi "experimento" se inspiró en algunas lecturas que había realizado sobre el impacto de la imprimación psicológica en el envejecimiento. La "imprimación psicológica" es el efecto que la mentalidad del envejecimiento tiene sobre el cuerpo físico: cómo nuestros pensamientos sobre el envejecimiento afectan a nuestras capacidades físicas. Un estudio exploró el impacto del entorno en el que se vive, en el deterioro físico y mental relacionado con la edad en las personas mayores (el estudio original de 1979 nunca se publicó en una revista revisada por pares, pero los resultados se resumieron en el libro de Ellen Langer *Counter Clockwise).*[1] En 1979, se colocó a un grupo de octogenarios en entornos que eran una imitación de su vida dos décadas antes: con mobiliario "anticuado", escuchando programas de radio de los años 50 y con otras señales visuales. Tras sólo una semana viviendo en esta vida "antigua", experimentaron una mejora de la memoria, la visión, la audición e incluso la fuerza física. A pesar de que estos entornos estaban orientados en contra de sus cuerpos más viejos y menos ágiles (no se permitían ayudas para caminar si no las habían usado 20 años antes, y se les quitaron las gafas de leer), su función de salud general mejoró incluso en estas áreas. Al tener que vivir su vida cotidiana sin las cosas de las que habían llegado a depender durante los 20 años anteriores e inspirados por los

recuerdos de los sesenta años, el cerebro se adaptó rápidamente, dándoles un nuevo impulso. El grupo de control, que vivió la semana siguiente en el mismo entorno simulado, pero que se limitó a rememorar, en lugar de encarnar, su vida más joven, también experimentó mejoras, pero en menor medida.

Hubo varias diferencias cruciales: el grupo experimental tuvo que escribir biografías de sí mismos en 1959 en tiempo presente, y todos los participantes enviaron fotos de su yo más joven que se compartieron con los demás participantes antes de estar en el lugar, y se enmarcaron y se expusieron en el lugar. El grupo de control sólo rememoró el pasado centrándose en que no era 1959 (a pesar de su entorno). Este último grupo escribió sus biografías en tiempo pasado y no tenía fotos suyas de 1959, sólo del año actual. En flexibilidad y destreza, el grupo experimental mostró una mayor mejora, y en las pruebas de inteligencia el grupo experimental mostró una mejora del 66% frente al 44% del grupo de control. Cuando se mostraron fotos del antes y el después a desconocidos, éstos calificaron las fotos del "después" de las personas del primer grupo como más jóvenes que las del antes. El estudio se repitió en un programa de la BBC, *The Young Ones,* con celebridades de edad avanzada, con resultados igualmente positivos. Nota: ¡no tenemos que ser esclavos de nuestra edad cronológica!

Me pregunté si podría replicar un efecto similar resistiéndome a "ceder" ante el deterioro de mi vista y obligándome a leer a una distancia que me resultara ligeramente incómoda en lugar de alejar el teléfono o utilizar gafas. Me complace decir que ha funcionado. No he sufrido dolores de cabeza y me he acostumbrado totalmente a mantener lo que tengo que leer a la misma distancia que antes, aunque esto fue un esfuerzo consciente al principio. Mi vista no sólo no se ha deteriorado ni se ha mantenido igual, sino que ha mejorado un poco en los cuatro años que llevo utilizando la técnica. Esto me da mucha fuerza y me tranquiliza, y tú puedes hacer lo mismo.

Como demuestra mi miniexperimento, con esfuerzo y determinación es posible evitar o retrasar algunas de las consecuencias supuestamente "inevitables" del envejecimiento. Si hubiera empezado a usar gafas en su lugar, los músculos de mis ojos se habrían acostumbrado a ello y mis vías cerebrales oculares se habrían adaptado rápidamente al nuevo ajuste. En resumen, el cerebro, al ser maleable, es capaz de revertir una amplia gama de cambios que de otro modo podrían parecer inevitables.

La resignación ante algunos de los síntomas del envejecimiento, y ante cualquier disminución de la función mental o física en sí misma, puede convertirse en unaprofecíaautocumplida. Esto se debe a que el cerebro es sensible a los recursos. Como sabemos, utiliza entre el 25

y el 30 por ciento de nuestra energía, por lo que, siempre que sea posible, su defecto será el camino más eficiente (más fácil) y, armados con este conocimiento, podemos forzarlo a no hacerlo. Aunque, siendo realistas, esto no se aplica a todo, porque no conozco a nadie que haya sido capaz de revertir o retrasar el encanecimiento... ¡todavía!

El camino hacia un nuevo yo

Con esfuerzo y manteniendo nuestro cerebro en condiciones físicas óptimas, podemos forjar nuevas formas de pensar, fortaleciendo nuestras funciones cerebrales "ejecutivas" de alto nivel (toma de decisiones complejas, resolución de problemas, planificación, autorreflexión) y aprendiendo a dominar nuestrasrespuestas cerebrales primariasde lucha contra el miedo.

La gente me pregunta a menudo cuánto tiempo se tarda en formar un nuevo hábito (que se sustenta en una vía cerebral nueva o alterada). Por supuesto, la complejidad del hábito varía. Por ejemplo, se tarda mucho más en mejorar la inteligencia emocional que en dominar una nueva rutina de gimnasio. Pero la neuroplasticidad promete que, con un esfuerzo dedicado, el cambio llegará. Este principio de neuroplasticidad -el poder de crear nuevas vías en las partes subconsciente y consciente de nuestro cerebro- sustenta todo mi trabajo como coach y es la clave de cualquier cambio profundo y duradero en nuestros hábitos y pensamientos.

Es importante no complicarlo demasiado. Los ejemplos cotidianos de neuroplasticidad están a nuestro alrededor. Cuando una colega y experta en liderazgo con la que enseño en el Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT) decidió averiguar más sobre las últimas investigaciones en neurociencia que se estaban llevando a cabo allí, compartió la historia de su encuentro con uno de los profesores de neurociencia que le preguntó qué había almorzado el martes anterior. Cuando ella se concentró en recordar y le dijo la respuesta, él dijo: "¡Eso es neuroplasticidad! Acabas de reforzar la conexión de ese recuerdo en particular simplemente recordándolo'. Esto puede parecer poca cosa, pero es un ejemplo sencillo de cómo reforzamos las conexiones en el cerebro con cada pensamiento o recuerdo.

Inténtelo usted mismo, ahora mismo. Recuerda un día: el viernes pasado, por ejemplo, o un día memorable más lejano: un cumpleaños importante. Piensa en la secuencia. ¿Qué pasó? ¿Dónde estaba usted? ¿Quién más estaba allí? ¿Cómo te sentiste? ¿Es un recuerdo feliz o difícil? Al recordarlo, has activado otra conexión entre las

neuronas de la zona de memoria del hipocampo, en lo más profundo del cerebro. Cuanto más revivas un recuerdo y/o más intensas sean las emociones asociadas a ese recuerdo, más fuerte será la conexión. Esto es el resultado de la repetición y de la intensidad de la emoción, lo que lo convierte en un recuerdo entrañable que flota fácilmente en la mente o en un recuerdo temido que quieres olvidar pero que sigues reforzando al darle vueltas. En cualquier caso, recuerde la frase "las neuronas que se disparan juntas, se conectan". Para bien o para mal.

primer paso para embarcarse en losejercicios deexpansión mental y mejora de la vidade*La Fuente* es comprender que el cerebro es dinámico, flexible y capaz de reconstruir sus vías con un esfuerzo dedicado. Cada vez que oigo a alguien decir: "Es que soy así" (lo oigo a menudo cuando pregunto a la gente qué es lo que la mantiene estancada o limita sus objetivos), cuestiono esta creencia. Es muy importante que entiendas bien lo que significa la neuroplasticidad; en particular, lo que significa para ti. Tiene que tener sentido para ti personalmente.

Recuperar el poder

¿Qué es lo primero que te viene a la cabeza cuando piensas en lo que te gustaría cambiar del funcionamiento de tu cerebro? Imagina cómo sería tu vida si operaras desde un paradigma diferente: mayor confianza, abundancia o flexibilidad. ¿Serías más feliz, más sano y tendrías mejores relaciones? ¿Puedes ver un área concreta de tu vida en la que tu cerebro está instalado en hábitos y caminos negativos? Tal vez puedas repasar las afirmaciones aquí expuestas para recordar las que más te han resonado.

Si le resulta útil, piense en su cerebro como una estructura tangible, como el hardware de un ordenador: el teclado, el monitor y la unidad de disco. Tu mente es el software intangible que ejecutas en este ordenador. Pero en esta metáfora, usted no es un ordenador que se sienta en su escritorio sin poder cambiar. Eres el codificador que actualiza el software para transformar los datos (tus pensamientos) y el ingeniero que trabaja entre bastidores para afinar el propio hardware (tus neuronas). También controlas la fuente de alimentación que alimenta el ordenador, con una energía determinada por las decisiones que tomas sobre qué comer y beber, cuándo y cómo hacer ejercicio y meditar, con quién relacionarte y dónde y cómo vivir. Tú eres el arquitecto, el diseñador y el ama de llaves de la Fuente, con el poder de crear, mantener y destruir tus conexiones neuronales. Este proceso es la neuroplasticidad en acción.

Cualquiera que dude de este poder puede buscar en la ciencia ejemplos notables de neuroplasticidad. La neuroplasticidad, en su vertiente más positiva, es la clave de la autonomía. Asegura que, con

esfuerzo, podemos superar comportamientos y modos de pensar negativos profundamente arraigados, incluidos los hábitos adictivos y destructivos y los patrones de relación. He visto a personas rehabilitarse de los efectos físicos de los accidentes cerebrovasculares y los tumores cerebrales, de las adicciones a las drogas y el alcohol y de los trastornos alimentarios, y, lo que es igual de importante, de los retos más cotidianos de la vida, como el divorcio, el desamor, el duelo, el despido, el traslado o el cambio total de carrera.

La neuroplasticidad también garantiza que podamos lograr el perdón. Dejar atrás una pérdida o un daño del pasado puede ser el cambio más difícil de hacer en el cerebro, pero a menudo esta misma vía es la que impulsa la vergüenza, la desconfianza y la incapacidad de perdonar que nos mantiene atascados. Nuestros cerebros evolucionan, se refinan y aprenden constantemente en respuesta a todo lo que experimentamos -eventos, emociones y personas- y tenemos que ser conscientes de ello y gestionar a qué exponemos nuestros cerebros y cómo afrontamos el impacto. Podemos hacerlo en tiempo real, sobrescribiendo las heridas del pasado y limpiando lo que está presente.

El poder de adaptación y regeneración del cerebro es increíble. Siempre que nos sintamos atrapados por nuestros pensamientos o patrones de comportamiento establecidos desde hace tiempo, es útil recordarlo. Incluso algunos de nuestros rasgos "intrínsecos" más básicos pueden reconstruirse. Las principales vías del cerebro pueden adaptarse hasta bien entrada la edad adulta. Los experimentos con monos de "Silver Spring" entre los años 50 y 80 -que se hicieron famosos porque el tratamiento de los monos dio lugar a la fundación de PETA y a ataques de alto nivel por parte de los activistas de los derechos de los animales- demostraron que los monos a los que se les cortaban los ganglios aferentes (las partes del sistema nervioso central que suministran la sensación de los brazos al cerebro) y se les ataba el brazo dominante, expandían rápidamente la parte de su cerebro asociada con su brazo no dominante al asumir las funciones habituales del otro brazo: alimentarse y asearse.[2] Los resultados marcaron un hito en el desarrollo de la neurociencia, ya que entonces se pudo comprobar que se había producido una importante "reasignación" dentro de sus cerebros. Esto demostró que, en contra de lo que se pensaba, el cerebro de los primates adultos *podía* cambiar su estructura en respuesta a su entorno. Al ser nuestros parientes más cercanos, pronto se demostró que esto también ocurría en el cerebro humano adulto.

Edward Taub, el psicólogo que dirigió los estudios de Silver Spring, utilizó posteriormente sus conocimientos sobre la neuroplasticidad

para crear un método de rehabilitación de víctimas de accidentes cerebrovasculares. La "terapia de movimiento inducido por restricción" ayudó a muchas víctimas a recuperar el uso de miembros que habían estado paralizados durante años. Esta capacidad de nuestro cerebro para superar incluso retos aparentemente insuperables (como la parálisis) abre enormes posibilidades. Utilizo estos ejemplos para animar a la gente: "Mira, realmente podemos cambiar radicalmente nuestro cerebro y, por tanto, a nosotros mismos, con esfuerzo y persistencia".

A partir de los años 90, la investigación sobre la neuroplasticidad se disparó. En estudios que inspiraron a un millón de "mamás tigre", los escáneres cerebrales revelaron que tocar un instrumento provoca un gran aumento de la neuroplasticidad y nuevas conexiones en todo el cerebro.[3]masa neuronal de varias regiones del cerebro de los músicos es mucho más densa que la de los no músicos. Parte de este aumento aparece obviamente localizado en ciertas áreas: los escáneres cerebrales de los violinistas muestran que el área de su cerebro asociada a la mano izquierda (digitación) era mucho más densa que la misma área en la población general, por ejemplo.Otros cambios aparecen en otras partes del cerebro, lo que demuestra que tocar un instrumento tiene beneficios cerebrales globales que no están directamente relacionados con el aprendizaje en sí, como un mejor procesamiento de la memoria y lacapacidad de resolver problemas.

Esto y los efectos similares de la función cerebral global del bilingüismo temprano indican que hay un "efecto mariposa" neurológico en funcionamiento, con cambios en una vía del cerebro que desencadenan cambios en otros lugares. Los beneficios de las actividades que inducen la neuroplasticidad son complejos y variados.

La neuroplasticidad también permite la compensación, al igual que en los casos de los monos de Silver Spring y de los accidentes cerebrovasculares mencionados anteriormente; los estudios que utilizan escáneres de neuroimagen de los cerebros de las personas que nacen sordas muestran que las áreas del cerebro normalmente dedicadas a la audición son asumidas para procesar la visión.[4] Se han registrado casos de personas a las que les falta la mayor parte de un lado del cerebro, o toda una región importante, como el cerebelo. El cerebro, en todos estos casos, interviene para compensar de formas variadas e inesperadas, de modo que el lado derecho puede asumir muchas funciones del izquierdo, o las funciones de la parte que falta pueden ser recogidas por otra región. Todo esto pone de manifiesto no sólo el misterio del cerebro y nuestra falta de comprensión del mismo, sino su notable plasticidad y resistencia. En este contexto, los cambios que la mayoría de nosotros esperamos hacer son relativamente pequeños, ¡lo cual es alentador!

Los mecanismos de la neuroplasticidad

En términos científicos, existen tres procesos distintos de neuroplasticidad: aprendizaje, perfeccionamiento y reentrenamiento.

Aprender

La forma más obvia está relacionada con la conexión sináptica: tejer vínculos más fuertes entre las neuronas existentes mediante un aumento del número de sinapsis (ver aquí). Este aprendizaje es tu habilidad de grado B+: un área en la que sabes que tienes potencial y en la que podrías ser bueno si tuvieras el tiempo suficiente para dedicarle el esfuerzo necesario. Esto podría ser retomar el español, que no has utilizado mucho desde que estabas en el colegio, recibiendo clases, practicando todo lo posible y planeando unas largas vacaciones en España. En modo "aprendizaje", nunca llegarás a tener la misma fluidez que un nativo, pero serás capaz de mantener una conversación y viajar bien con él.

Parece que hay al menos dos tipos de modificaciones que se producen en el cerebro con este tipo de neuroplasticidad:

1. Un cambio en la estructura interna de las neuronas, sobre todo que desarrollan nuevas sinapsis en sus terminaciones que son capaces de hacer más conexiones con otras neuronas.
2. Un aumento real del número de conexiones entre las neuronas, de modo que más neuronas están conectadas entre sí a través de estas sinapsis.

Perfeccionamiento de

El perfeccionamiento se correlaciona con un proceso llamado mielinización, una especie de aceleración del funcionamiento de las neuronas al empezar a recubrirlas de una capa blanca, grasa y aislante de la electricidad (mielina) que acelera la transmisión a lo largo de ellas. Esto maximiza la eficacia de las vías formadas por neuronas que ya están conectadas, como un aislamiento que asegura que la electricidad se maximice y no se disipe.

Esto suele ocurrir cuando te conviertes en un experto en algo, lo que puede identificarse si te dedicas con facilidad a algo incluso después de años de abandono. Esta es su habilidad de grado A. Puede que tenga un buen oído para la música y que haya tocado el piano y la guitarra durante muchos años. Entonces decide

perfeccionar sus habilidades con la guitarra uniéndose a una banda y tocando regularmente. Parece que te viene con facilidad y cuanto más tocas, más se adapta tu cerebro.

El mejor ejemplo de "perfeccionamiento" es el conocimiento que aprenden los taxistas de Londres, que consiste en memorizar todas las calles de la ciudad durante el entrenamiento. Al someterse a este aprendizaje, los científicos del University College London (UCL) han demostrado que la parte de navegación y memoria del cerebro del taxista, situada en el hipocampo, crece físicamente en densidad.[5] Por muy bueno que sea su sentido de la orientación, este aprendizaje requiere un intenso esfuerzo. La mayoría de los taxistas tardan entre uno y diez años en dominarlo, pero luego son expertos. Por muy bueno que sea nuestro sentido de la orientación, la mayoría de la gente nunca será tan buena como un taxista londinense.

Reforzamiento

El término científico para este tercer proceso de neuroplasticidad es "neurogénesis". No se conoce tan bien como las otras dos formas de neuroplasticidad y se da mucho menos en el cerebro adulto, relacionándose más con los cambios cerebrales en bebés y niños pequeños. Consiste en el crecimiento de nuevas neuronas maduras a partir de células nerviosas embrionarias que aún no están formadas, pero que tienen el potencial de convertirse en neuronas y conectarse con otras neuronas existentes para formar una nueva vía que no existía previamente en el cerebro, es decir, desarrollar una nueva habilidad que no se tiene ya ni una aptitud natural.

Se trata de un trabajo duro y que requiere mucho tiempo, ya que debe ir seguido de un "aprendizaje" y posiblemente de un "perfeccionamiento". Los estudios demuestran que, en los seres humanos, la neurogénesis se reduce considerablemente con la edad. Algunos estudios indican que apenas existe en los adultos.[6] Se han observado células neuronales embrionarias alrededor del hipocampo, donde establecemos los recuerdos, pero actualmente no en otras partes del cerebro adulto. Esto tiene sentido, ya que, en términos prácticos, tratar de entrenarse para adquirir una nueva habilidad que es ajena y nueva es probable que sea frustrante y algo en lo que sólo considerarían embarcarse aquellos que tienen mucho tiempo libre y energía. Sería como empezar a jugar al golf si nunca has jugado, tienes poca coordinación mano-ojo y no te gusta. Para algunas personas, el progreso sería muy escaso antes de tener que abandonar. Para otros, es posible que puedan alcanzar un nivel mediocre de competencia si se esfuerzan mucho, pero tendrían que

preguntarse si sus esfuerzos estarían mejor invertidos en otra cosa.

SOPHIE: CORTADA DE SU CUERPO

Hace algunos años, me contrataron para dirigir un programa de resiliencia en un bufete de abogados en el que Sophie era socia. Era una exfumadora de unos cincuenta años, con un sobrepeso extremo, piel cansada y apagada, movimientos lentos y poca energía. Sophie estaba medicada para el colesterol alto, la hipertensión y la diabetes. Explicó que su diabetes estaba mal controlada y que había empeorado en los últimos dos años.

Tenía claro que ser una adicta al trabajo de alto rendimiento se había convertido en parte de la identidad de Sophie y la distraía de los problemas físicos que tenía. Para que se diera cuenta, le pedí que llevara durante tres días y tres noches un monitor de variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC), que controla el sueño, los niveles de estrés, la actividad física y la capacidad de recuperación en general. El monitor de VFC capta las señales de los nervios que rodean al corazón, de modo que podemos ver cuándo se produce el estrés y entra en acción el sistema de miedo, lucha y huida. En función de la frecuencia cardíaca y la variabilidad podemos distinguir si el estrés es físico o psicológico.

A la semana siguiente me quedé en estado de shock, ya que los resultados del monitor de VFC estaban completamente en blanco, algo que nunca había visto antes. Cuando compartí esta información con Sophie, su tono fue despectivo: "Oh, bueno, sé que tengo neuropatía diabética", dijo. No podía creer que no me lo hubiera mencionado antes. La neuropatía diabética es una forma de daño nervioso que resulta de una diabetes grave y mal controlada a largo plazo. Significa que los extremos de los nervios han empezado a marchitarse y, al afectar a los nervios que rodean el corazón, como era el caso de Sophie, es un factor de riesgo enorme para las enfermedades cardiovasculares y, en última instancia, para un ataque al corazón. Sentí que necesitaba un examen de realidad. Le expliqué que tenía casi todos los factores de riesgo de sufrir un infarto -obesidad, estrés, colesterol alto, hipertensión, diabetes, antecedentes de tabaquismo-, pero que se sentía atascada y tenía una negación muy arraigada de su estado físico y de las consecuencias demalas elecciones de estilo de vidadurante mucho tiempo.

Le dejé claro que era una decisión que estaba tomando para sí misma y que podía tener consecuencias nefastas para las personas que dependían de ella y la querían. Me di cuenta de que las vías cerebrales que la habían llevado a tener tanto éxito en su trabajo estaban destinadas a apoyar y negar el abandono, y casi el abuso, de su cuerpo y su salud. No parecía que ella creyera que podía cambiar, pero entre bastidores mi advertencia había dado en el clavo, ya que la gravedad de lo que había dicho resonaba en lo más profundo de su núcleo emocional. Sophie empezó a cambiar su forma de pensar, el comienzo de la reeducación, ya que el proceso de pensamiento le llevó a nuevas acciones.

El cambio en su forma de pensar la inspiró a realizar cambios de comportamiento que nunca antes había sentido la motivación para llevar a cabo. La siguiente vez que la vi, había perdido visiblemente peso y su piel parecía menos cenicienta. Me dijo que al día siguiente de nuestra

conversación había empezado a ir andando al trabajo y a subir las escaleras en lugar de coger el ascensor. En poco tiempo llegó a dar 10.000 pasos al día, e incluso empezó a ir y volver del trabajo todos los días (varios kilómetros en cada sentido). Empezó a tomar un zumo verde todos los días y luego modificó totalmente su dieta.

La etapa de aprendizaje se intensificó a medida que los nuevos comportamientos de Sophie cobraron impulso propio una vez que se habituaron y crearon nuevas vías en su cerebro: "Superé el dolor inicial de adoptar nuevos hábitos", me dijo. Empecé a disfrutar de los paseos y a desear alimentos más sanos. Dejé de ser arrogante con mi salud y empecé a sentirme más orgullosa de mi cuerpo y mi bienestar". Sophie acumuló el reentrenamiento con el aprendizaje, y las conexiones sinápticas para apoyar sus nuevos comportamientos más saludables se habían establecido firmemente para construir nuevas vías fuertes. Las viejas vías subyacentes a su comportamiento negativo se habrían marchitado junto con este nuevo crecimiento, permitiéndole sobrescribir lo viejo con lo nuevo.

La neuroplasticidad y usted

No existe una receta universal para llevar a cabo cambios estructurales en el cerebro; lo que funciona para una persona puede no ser adecuado para usted. La Dra. Lara Boyd, directora del Laboratorio de Comportamiento Cerebral de la Universidad de Columbia Británica (Canadá), ha realizado investigaciones que demuestran que los patrones de neuroplasticidad varían mucho de una persona a otra. [7] Describe cómo las características neuroplásticas únicas de tu cerebro se verán influidas por tu genética. Una cosa es segura: como es de esperar, crear nuevas vías neuronales es un trabajo duro. Al principio te parecerá contradictorio y es algo a lo que tienes que comprometerte una y otra vez. Por supuesto, tendrás un desliz y volverás a caer en las viejas formas de pensar y en las vías habituales. Esto explica por qué en el proceso de aprendizaje de una nueva habilidad -ya sea tocar un instrumento musical o aprender un nuevo idioma- puedes experimentar la frustrante sensación de sentir que "lo tienes" una semana, y luego encontrarte de nuevo en el punto de partida a la siguiente. El cambio cerebral se produce por fases, y no es lo mismo el aumento a corto plazo de las sustancias químicas del cerebro que estimulan las conexiones entre las neuronas que el cambio estructural a largo plazo que se produce mediante el esfuerzo repetido. El esfuerzo repetido que luego se convierte en un comportamiento natural es la forma en que desarrollamos y mantenemos los hábitos. Éstos están representados por vías sólidas en el cerebro que son más gruesas, están más conectadas y posiblemente están mejor aisladas que la siguiente vía más adecuada

para ese comportamiento.

Fomentar el cambio del cerebro es un esfuerzo tanto físico como mental. La clave es esperar esto, no asumir que será fácil. Cuando hace poco decidí plantearme el reto de la neuroplasticidad de aprender un idioma nuevo y totalmente distinto a los que he hablado (danés, a finales de los treinta), fui muy consciente del cansancio que sentía después de unos 60 minutos de mis clases de 90 minutos. Me sentía cansado y luego hambriento debido al esfuerzo que requería aprender un nuevo vocabulario y un nuevo conjunto de reglas lingüísticas tan diferentes a las reglas que rigen el inglés, el bengalí (crecí bilingüe en inglés y bengalí), el francés (aprendido en la escuela desde los 9 a los 16 años) o el afrikáans (aprendido después de los 25 años) que había estudiado anteriormente.

También fue fascinante que mi experiencia en el aprendizaje del danés incluyera el hecho de que, si me costaba recordar una palabra, me viniera a la mente la palabra en afrikáans, pero nunca la francesa o la bengalí. Mi amigo, que es profesor de neurociencia en la UCL, me dijo que esto se debía a que nuestros idiomas de la infancia y de la edad adulta se almacenan en partes diferentes del cerebro. También me llamó la atención que, una vez alcanzado cierto punto de inflexión neurológico, era capaz de aguantar la duración de la clase con facilidad, tras dos o tres meses de aprendizaje. Mi cerebro había hecho el duro trabajo de "embarcar" todas las nuevas reglas y procesos y podía confiar un poco más en los conocimientos almacenados.

La lección que hay que extraer de esto es que hay que seguir adelante cuando las cosas se ponen difíciles, y dejar de perder el tiempo comparándose con los demás o incluso con los propios logros del pasado. Céntrate solo en lo que puedes hacer ahora y en cómo quieres que sea tu futuro.

Los escáneres cerebrales muestran que todo tipo de actividades pueden inducir cambios en el cerebro, pero hay tres factores en particular que tienen el mayor impacto. Pregúntate qué cantidad de cada uno de los siguientes factores tienes actualmente en tu vida, y cómo podrías introducir más de ellos:

1. **Novedad**: nuevas experiencias como viajar, aprender nuevas habilidades y conocer gente nueva. Las experiencias novedosas pueden incluso estimular el crecimiento de nuevas neuronas. ¿Cuándo fue la última vez que probó algo totalmente nuevo?

2. **Ejercicio aeróbico**: se ha descubierto que aumenta el flujo sanguíneo rico en oxígeno al cerebro y nos permite liberar el factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF), la endorfina que permite el crecimiento de nuevas neuronas. ¿Camina

regularmente 10.000 pasos al día *y* realiza 150 minutos de ejercicio aeróbico a la semana?

3. **Estimulación emocional**: cuanto más se experimenta algo y más intensa es la emoción asociada a ello, más potente es el efecto en el cerebro. Por eso, incluso haber compartido un acontecimiento traumático puede ser muy vinculante. Profundizaremos en el impacto de tus respuestas emocionales, tanto positivas como negativas, en el capítulo 6. En resumen, las emociones tienen un efecto neuroendocrino. Por ejemplo, compartir la risa con tus seres queridos tiene un efecto beneficioso a través de la liberación de la hormona del vínculo, la oxitocina, que está asociada a la confianza. Por razones similares, las rupturas pueden tener consecuencias extremadamente negativas y duraderas en tu salud mental porque los altos niveles de emociones relacionadas con la vergüenza y la tristeza se correlacionan con la liberación de la hormona del estrés cortisol, que literalmente bloquea las conexiones que amar y confiar en alguien conduce al dolor y la pérdida. ¿Puedes pensar en algún ejemplo de emociones fuertes, buenas o malas, que hayan encerrado fuertes recuerdos para ti?

La neuroplasticidad se dirige por medio de la repetición, para bien o para mal, así que vale la pena recordar que el pensamiento negativo y el comportamiento adictivo pueden autoperpetuarse, sirviendo para arraigar aún más la ansiedad, la depresión, el pensamiento obsesivo y la agresión. Una vez que comprendas este hecho, podrás ver por qué es tan importante aprovechar el poder de la neuroplasticidad para trabajar en tu propio beneficio: abrazar el principio de la abundancia (ver aquí) y el poder de la metacognición (ver aquí). En lo que respecta al cerebro, es difícil desaprender algo que se ha grabado en él, y es mucho más fácil sobrescribir los pensamientos y comportamientos no deseados con los nuevos deseados. Por supuesto, estas conexiones fluyen en volumen y densidad con el uso y el desuso. Un ejemplo obvio es el lenguaje. Si dejas de usar un idioma que solías hablar, esas neuronas empiezan a marchitarse.

¿Qué te gustaría sobrescribir en tu cerebro? ¿Qué nuevos hábitos te gustaría adoptar y qué nuevas vías más útiles podrías crear en tu cerebro para apoyar tus cambios? ¿Hay alguna adicción que necesites dejar de lado? Comprender que puedes hacer todo esto utilizando el poder de la neuroplasticidad de tu cerebro es el primer paso de tu viaje con La Fuente.

PARTE 3

El cerebro ágil

Capítulo 5
Agilidad cerebral: cómo pasar de un tipo de pensamiento a

> Todo lo que somos es el resultado de lo que hemos pensado: está fundado en nuestros pensamientos, está hecho de nuestros pensamientos".
>
> *El Buda Gautama*

somos perfectamente capaces de acceder a una mayor cantidad de nuestro poder cerebral más tiempo. No lo hacemos, porque no nos damos cuenta de lo brillante, flexible y ágil que puede ser nuestro cerebro. La agilidad cerebral es el sello de un funcionamiento óptimo en el sentido más amplio, en todos los aspectos de nuestra vida: trabajo, familia, relaciones sentimentales y bienestar. Un cerebro ágil puede:

- Concéntrese intensa y eficazmente en una tarea a la vez.
- Piensa de muchas maneras diferentes en la misma situación o problema.
- Cambia imperceptiblemente entre estas diferentes formas de pensar.
- Fusionar ideas de diferentes vías cognitivas para idear soluciones integradas.
- Piensa de forma equilibrada, en lugar de aferrarte a una forma de pensar (ser rígidamente lógico, por ejemplo).

Cuando utilizamos toda la potencia de la Fuente, es poco probable que recurramos a una forma de pensar aislada. Más bien, un cerebro ágil es aquel en el que cada una de nuestras vías neuronales está adecuadamente desarrollada. Por supuesto, algunas pueden ser más dominantes que otras (nuestros puntos fuertes o preferencias), pero la agilidad cerebral significa que somos muy conscientes de cuáles son nuestros puntos fuertes y nuestras áreas de desarrollo y que somos capaces de pensar de forma integradora, aprovechando todo nuestro cerebro y sus recursos, jugando con sus puntos fuertes y siendo inclusivos con las nuevas perspectivas.

Un enfoque integral del cerebro

Utilizo un modelo de agilidad cerebral que describe seis formas de pensar que se correlacionan con una versión simplificada de las vías

neuronales del cerebro:

1. Inteligencia emocional: dominar tus emociones.
2. Físico e interocepción: conocerse por dentro y por fuera.
3. Instinto visceral e intuición: confiar en uno mismo.
4. Motivación: mantener la resistencia para alcanzar tus objetivos.
5. Lógica: tomar buenas decisiones.
6. Creatividad: diseñar tu futuro y tu vida ideal.

Reconocer los beneficios de cada uno de ellos y luego aprender a facilitar su poder para que trabajen juntos y en equilibrio -unenfoqueintegral del cerebro- nos da un control estimulante sobre nuestros cerebros. Esto es la antítesis del pensamiento en blanco y negro o de la carencia, y es la clave para desarrollar una mentalidad abundante y positiva.

Al igual que las diferentes formas de pensar tienen efectos en cadena e interacciones que sesgan nuestra perspectiva, también lo hacen las interacciones entre los múltiples aspectos de nuestra vida. No es productivo para nuestra capacidad cerebral -la Fuente- imaginar que si tenemos problemas con nuestros hijos en casa o acabamos de pasar por una ruptura sentimental, esto no tiene ningún efecto en nuestro rendimiento laboral, o incluso que si perdemos nuestro trabajo esto no tiene ningún efecto en nuestras relaciones familiares o amistades. Lo más útil es entender cómo esto puede drenar y desviar recursos y hacer lo que podamos para amortiguar los efectos.

Una analogía útil es la de una cocina de gas con varios fogones que podemos subir y bajar en diversas situaciones. El mantenimiento de cada llama (vía cerebral), así como el mantenimiento del suministro de gas a todos nuestros "quemadores" es de lo que trata realmente la agilidad cerebral. Si uno de los quemadores está disparando al máximo durante mucho tiempo, afectará al suministro de gas disponible para alimentar nuestras otras vías, y si la explosión total continúa, esto podría llevar al agotamiento. Es una forma útil de explicar la importancia de proteger los recursos del cerebro y mantener el equilibrio entre las vías.

Entonces, ¿cómo funciona cada una de estas vías en el día a día? El siguiente ejemplo nos ayudará a explicar lo que puede ocurrir en cada una de nuestras vías neuronales. Vamos a utilizar un ejemplo para saber qué pasa por tu mente cuando interactúas con alguien. Imagina que vas caminando por la calle y ves a un amigo cercano que se acerca a ti. Lee los ejemplos que aparecen a continuación,

recuerda la última vez que viste a ese amigo y repasa las seis vías anotando cada una de ellas:

- Emociones: puede que reacciones con una punzada de celos cuando veas que su anillo de compromiso brilla bajo el sol, pero sobre todo sientes un enorme cariño, recordando los divertidos momentos que pasaron juntos en el pasado.
- Físico: sientes una sensación de calor en tu vientre y un salto en tu paso al reconocerla y caminar hacia ella.
- Intuición: cuando la saludas, sientes en el fondo el peso de todo lo que tiene en ese momento y eres capaz de hacerle saber que estás ahí para ella.
- Motivación: te esfuerzas mucho por mantener vuestra amistad y esto siempre te ha dado el apoyo que has necesitado en los momentos difíciles. Te sientes motivado para hacer lo mismo por ella.
- Lógica: recuerdas que ella estaba solicitando un ascenso, así que haces una nota mental para preguntarle al respecto y ofrecerle tus consejos para la entrevista.
- Creatividad: imaginas el futuro de vuestra amistad. La has visualizado como tu dama de honor cuando te cases y te imaginas como madrina de sus hijos en el futuro. Entiendes que ahora mismo estás construyendo los cimientos de vuestro futuro vínculo.

Esta reacción se produce en cuestión de segundos y sin mucho pensamiento consciente. En este ejemplo, demuestras una intuición y una motivación bastante fuertes y muestras una autoconciencia emocional. Hay que trabajar un poco en la regulación de las emociones, para demostrar una buena cantidad de físico y lógica, y algo de creatividad. Es normal que no sea lo mismo en todos los casos. La mayoría de las personas suelen tener dos o tres vías que favorecen, y dos o tres a las que creen que podrían recurrir bajo presión pero que no consideran

una habilidad fuerte. También es probable que haya una o dos vías que no utilicemos mucho, si es que lo hacemos. En el ejemplo anterior, una reacción mixta ante una amiga puede incluir sentimientos intensos (sientes celos cuando ves su anillo); esto podría indicar una dificultad para regular la emoción negativa. Del mismo modo, la vía creativa podría trabajar más intensamente, ayudando a convertir algunas de las respuestas emocionales negativas en una visión y un mejor conocimiento de uno mismo.

Agrupar las vías neuronales de este modo es una simplificación: no hay una vía singular o un grupo discreto de vías dentro del cerebro que gobierne la toma de decisiones y el pensamiento lógico, por ejemplo. En su lugar, un laberinto dinámico e interconectado de vías asegura que las diferentes corrientes de pensamiento se enreden entre sí, conectándose en varios puntos, como un circuito eléctrico extremadamente complejo. Dentro de este circuito, algunas vías estarán mucho más arraigadas que otras.

El problema con las vías infrautilizadas, como la regulación emocional o el pensamiento creativo, es que esto podría indicar que no tenemos mucha capacidad en esa área, que estamos ignorando los datos de esa área (filtrando la información) porque no la valoramos, o ambas cosas. Si ignoramos los datos de una vía, los ejemplos más comunes que escucho son: "Me cuesta tomar decisiones porque no estoy seguro de lo que realmente quiero", "No soy un pensador creativo" o "No soy emocional en el trabajo", entonces nos estamos comportando como si no tuviéramos esa capacidad. Esto repercute en el dominio de nuestras otras vías, que intervendrán para compensar, distorsionando el equilibrio de nuestro pensamiento. Volviendo a la analogía de la cocina de gas, si uno o dos de nuestros anillos están funcionando a pleno rendimiento y los otros tienen muy poca potencia, entonces la Fuente no está trabajando al máximo de su capacidad global.

El neurocientífico y psicoterapeuta Daniel Siegel lo describe en su libro *Mindsight* como el acto de "bloquear" o "separar" partes del cerebro.[1] Esto describe los mecanismos de defensa que todos empleamos para protegernos de los sentimientos difíciles o dolorosos. En lugar de enfrentarnos a la vulnerabilidad de los sentimientos primarios que todos tenemos, podemos optar por enterrarlos, desconectarlos o ignorarlos, o proyectarlos en otra parte. Tomar conciencia de ello puede ayudarnos a reconectar con nuestras vías menos dominantes y a pensar de forma más integrada.

Gran parte de mi trabajo se centra en los esfuerzos por mejorar la gama de pensamiento de las personas, alejándose de una estrecha dependencia de uno o dos puntos fuertes dominantes y acercándose a un enfoque más conectado y holístico. Al principio, puede parecer

artificial y laborioso pensar conscientemente en un problema o situación desde el punto de vista de cada una de las seis formas de pensar, pero el uso de este modelo acaba por capacitarnos para hacerlo de forma fluida y simultánea. Tener un cerebro ágil e integrado con un flujo libre de información a su alrededor es la clave para aprovechar todo el poder de la Fuente.

A continuación se presenta un ejercicio diseñado para examinar la agilidad y las vías del cerebro. Recuerda que a menudo tenemos ideas preconcebidas sobre quiénes somos y en qué somos "buenos" y "malos" debido a las influencias de nuestra infancia. Ten cuidado de no dejarte arrastrar por esta desinformación y sé abierto y honesto contigo mismo sobre las vías de tu cerebro.

Empezaremos por evaluar cada una de nuestras seis vías por turnos para hacernos una idea de la agilidad de nuestro cerebro y de dónde están nuestros puntos fuertes y nuestras áreas de desarrollo.

Califica tus vías

1. Elige dos páginas de tu diario y dibuja un círculo en el centro de la doble página y escribe "La Fuente" en su interior.
2. Dibuja seis brazos que salgan del centro y rotula cada uno de ellos con los nombres de las vías: emociones; físico; intuición; motivación; lógica; creatividad.
3. Para evaluar dónde están tus puntos fuertes y tus preferencias, imagina tu recurso cerebral al 100% en el centro de la página. Recuerda tres ejemplos de situaciones recientes de tu vida personal y laboral en las que hayas tenido que recurrir a toda tu capacidad cerebral, como una reunión de alto nivel, una crisis familiar o una decisión importante en tu vida.
4. La intuición, la creatividad y la lógica son funciones más internas y personales. Las emociones, el físico y la motivación son externas, ya que influyen en la forma de relacionarse con los demás. Teniendo esto en cuenta, asigna porcentajes a la eficacia con la que utilizaste cada una de estas vías en los escenarios que has recordado. ¿Hay algunas vías que apenas están activas en tus escenarios? Si hay un patrón consistente, las vías con menor puntuación son las que te convendría potenciar, ya que puedes estar dependiendo demasiado de las otras.

Este conocimiento te permitirá centrarte en lo que debes reforzar y practicar en el futuro. No es necesario que estén igualmente equilibrados, pero tienes que sentirte lo suficientemente fuerte en

todas las vías y saber cuáles son tus puntos fuertes.

Es especialmente importante sentirse fuerte en lo que respecta a la gestión de las emociones, el conocimiento de uno mismo (físico), la confianza en el instinto (intuición) y la motivación para crear la vida que uno desea, en lugar de confiar principalmente en la lógica para guiarse. Quizá seas más intuitivo o creativo de lo que creías inicialmente. O tal vez has estado ignorando por completo una de las vías: bloqueando su retroalimentación y funcionamiento. Considera los costes a largo plazo de estos patrones y anota tus pensamientos.

FRED: MULTIPLICANDO SU PENSAMIENTO

Fred trabajaba en un banco y antes basaba todas sus grandes decisiones (incluso las personales) en una hoja de cálculo con los pros y los contras. Era muy lógico. Estaba muy motivado desde el punto de vista económico y a veces dejaba que esta ansia de éxito y de superar los objetivos financieros anulara los aspectos menos "gratificantes" de su trabajo y de su vida. Como resultado, tomó lo que él sabía que eran algunas malas decisiones, como ignorar su instinto porque una operación parecía buena sobre el papel, o dejarse llevar por la "mentalidad de rebaño" de la inversión cuando un ambiente de entusiasmo entre sus compañeros le cegaba las posibilidades de ir a contracorriente y adoptar una postura única.

Utilizando mi modelo de agilidad cerebral con él y trabajando a través de las vías, identificamos que necesitaba trabajar para confiar en su instinto y pensar de forma más creativa sobre las decisiones clave. Durante un tiempo, tomó todas las decisiones de inversión desde el punto de vista de las seis formas de pensar. Su motivación intrínseca hizo que, una vez que comprendió mi modelo, estuviera decidido a hacer que le funcionara. Tardó unos tres meses en dejar de hacerlo metódicamente y empezó a confiar en su respuesta "integral".

Desbloquea tus caminos

Es mucho más fácil asumir un reto como el de ser más empático si no es demasiado abstracto, por lo que debemos hacer crecer físicamente una vía cerebral practicando determinados comportamientos y sobrescribiendo el desequilibrio actual con nuevos comportamientos. Esto es mucho más eficaz que establecer un objetivo menos tangible como: "Sé más comprensivo con los sentimientos de los demás" o "Sé más expresivo con tus propios sentimientos". A menudo, este tipo de exigencias van acompañadas de amenazas explícitas o implícitas como:perder tu trabajo a menos que" oa romper si no lo
activa el pensamiento de "carencia" de una persona y es poco probable que esto funcione bien como motivador a largo plazo.

A continuación se presentan algunas razones clásicas por las que una de sus vías puede estar bloqueada, basadas en mi experiencia con pacientes y clientes. Comprueba si reconoces alguna en ti mismo:

- Emociones: te has criado en una cultura del tipo "los niños grandes no lloran", o tu familia expresaba mucho la emoción, gritando y llorando mucho, por lo que te resulta difícil controlar algunos extremos de la emoción en tu vida actual.
- Físico: eras demasiado pequeño/ demasiado alto/débil/sobrepeso/ sufriste de acné mientras crecías, o tienes baja autoestima, por lo que te acobardas/tienes una mala postura/no estableces mucho contacto visual/no sabes leer las señales del cuerpo y temes que esto te haya costado un ascenso.
- Intuición: te culparon o ridiculizaron duramente por las decisiones que tomaste en la adolescencia o en la juventud, por lo que ahora sientes que no puedes confiar en tu instinto.
- Motivación: nunca has tenido un fuerte sentido o propósito en la vida. Has renunciado a buscar una carrera que te guste y te quedas con un trabajo estable que tenga un buen sueldo.
- Lógica: te decían que no eras lo suficientemente inteligente para hacer o ser algo, así que evitabas la universidad y todo lo que implicara exámenes o necesitar una buena memoria.
- Creatividad: tus profesores o tus padres decían que no se te daba bien el arte o la música y que todos los niños que se dedicaban a las industrias creativas siempre habían destacado en las artes en la escuela, así que te has dedicado a profesiones y actividades más seguras y fiables.

Toma conciencia de cuáles de estas áreas pueden estar frenándote.

¿Cuál de tus caminos podría estar bloqueado o ser inaccesible para ti porque te has aferrado a una creencia antigua y poco útil que no te sirve? Centramos la atención en esto y ofrecemos estrategias prácticas sobre cómo sobrescribir las creencias autolimitantes con nuevos comportamientos deseados en la Parte 4, pero no tengas miedo de empezar a tomar notas en tu diario sobre lo que quieres de tu vida y lo que te está frenando, y empieza a recopilar imágenes que hablen de tus deseos internos que quizá quieras utilizar más tarde en tu tablero de acción (ver aquí).

LOS OPUESTOS Y LA FUENTE

Como ya he dicho, me inspiran varias ideas filosóficas y espirituales, y las utilizo en mi trabajo. En parte, el modelo de agilidad cerebral aprovecha la idea china del equilibrio: el yin y el yang, la luz y la oscuridad, lo masculino y lo femenino, el trabajo y la vida; la noción de que las fuerzas polarizadas son necesarias para la creación y para que la vida exista. En la verdadera agilidad del cerebro, la Fuente está optimizada para funcionar con todos los cilindros. Esto nos lleva a tomar decisiones bien hechas. Desde el punto de vista de la neurociencia, esto tiene mucho sentido para mí: se trata de equilibrar la lógica y la emoción.

La oportunidad y el cerebro ágil

Empiece a cuestionar sus propias ideas sobre lo "completo" e integrado que es su pensamiento. Todos hemos desarrollado formas preferidas de pensar y tenemos ideas preconcebidas sobre cuáles son nuestros puntos débiles. En lugar de evitar lo que considera sus puntos débiles, podría empezar a pensar en ellos como áreas de desarrollo y jugar con el uso de diferentes vías en diferentes escenarios.

Puedes elegir trabajar con las seis formas de pensar, como Fred, o acceder a una modalidad en la que no sueles confiar para activar formas de pensar nuevas y alternativas. La conclusión es que cuanto más accedas a tu cerebro, más poder podrás liberar de la Fuente. En los siguientes capítulos, analizaremos cada una de las vías por separado, examinando la ciencia que las sustenta y las estrategias prácticas que podemos utilizar para maximizar su poder. A medida que leas cada uno de los capítulos, te animaré a que pienses en la libertad con la que cada vía puede fluir en tu propia mente. ¿Es tu cerebro capaz de acceder a ellas? ¿Hay algún bloqueo o punto negro? ¿Qué podrías hacer para restablecer el equilibrio y la fluidez?

En términos de hacer estos cambios en el cerebro, se trata de desarrollar nuevos hábitos. Un cambio relativamente pequeño y evidentemente tangible, como beber más agua, puede tardar entre 21 y 66 días en afianzarse. Pero con cosas más complejas y menos tangibles, como el desarrollo de la empatía, la resiliencia y la confianza, es mejor hacer una evaluación más cualitativa que basarse en los números. ¿Está marcando una diferencia real en tu vida, mejorando tus relaciones o aumentando tu autoestima?

Una vez que te comprometas plenamente a trabajar en la comprensión de cada vía para maximizar La Fuente, tendrás una idea clara de dónde necesitas trabajar más y en qué centrarte más adelante en tu tablero de acción. Es posible que esto ya esté empezando a tomar forma a medida que vayas recopilando imágenes para usar en tu tablero. Este es el comienzo del camino para sentirte completo, con el conocimiento de que tienes las herramientas dentro de ti para completar el viaje que sueñas. ¡Empecemos!

Capítulo 6

Emociones: Domina tus sentimientos

> Cuando tratemos con personas, recordemos que no estamos tratando con criaturas lógicas. Estamos tratando con criaturas de la emoción".
>
> *Dale Carnegie*

Empezamos aquí porque el dominio emocional es el más importante de todos los caminos a trabajar. Esto se debe en parte a que es la vía con la que más lucha la gente y, por lo tanto, la que tiene más potencial de cambio, pero también porque es tan profunda, tan fundamental y primitiva que tiene el mayor "factor X" de efectos en cadena sobre todo lo demás: nuestra conexión cerebro-cuerpo, la intuición, la motivación y las relaciones, y nuestra capacidad para tomar las mejores decisiones para diseñar nuestro futuro.

También vale la pena recordar que la vida moderna merma nuestra capacidad de estar plenamente conectados con nuestras emociones de muchas maneras, sobre todo a través de las expectativas sociales y los medios de comunicación social, por lo que, para preparar nuestras carreras y nuestras vidas para el futuro, perfeccionar nuestra inteligencia emocional es el punto de partida más importante.

No más caballos salvajes

Para manifestar toda nuestra inteligencia, única en el mundo, tenemos que aprender a dejar de actuar a merced de nuestros sentimientos, y a leer y responder con sensibilidad y precisión a las emociones de los demás, en el trabajo, en la familia y en las relaciones. El equilibrio entre la lógica y la emoción es importante, al igual que todo lo demás, pero la idea tradicional o en blanco y negro de que "la lógica es buena" y "las emociones son malas" está cambiando hacia la nueva verdad científica de que dominar nuestras emociones es la clave para cambiar nuestras vidas.

Nuestra comprensión del funcionamiento de las emociones ha cambiado en los últimos años. Mientras que antes se pensaba que las emociones eran "caballos salvajes" que tiraban de nuestras mentes (el carro metafórico al que están unidas) de un lado a otro, ahora entendemos que tenemos mucho más control sobre ellas de lo que se suponía. Los escáneres cerebrales nos muestran cómo son las respuestas emocionales, cómo se desencadenan las emociones en el cerebro y que pueden moderarse conscientemente. Y lo que es aún

más positivo, la neurociencia moderna demuestra que hay muchas cosas que podemos hacer para mejorar nuestra regulación emocional, cambiando nuestro "paisaje interno" para mejor, y utilizando todo el espectro de emociones disponibles para mejorar nuestra experiencia de la vida.

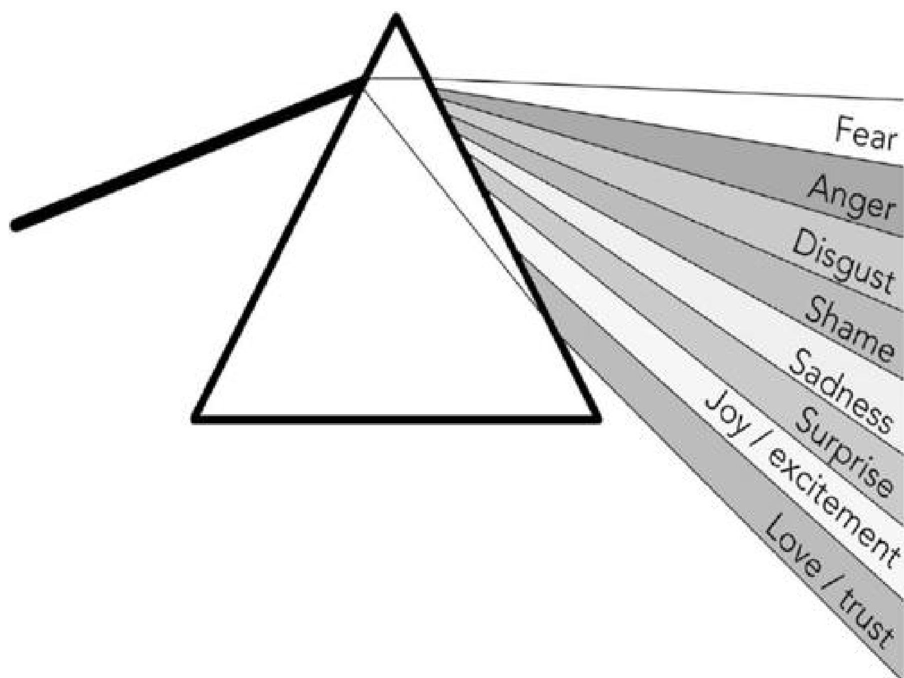
La palabra emoción viene del latín "*emotere",* que significa "energía en movimiento". Los sentimientos que se unen a esta energía transmiten sus matices y su carácter, y actúan como un filtro a través del cual experimentamos nuestras vidas. En lugar de ser un proceso pasivo, sentir las emociones puede considerarse activo y generador, aunque no siempre lo parezca, sobre todo cuando nos invade una emoción básica poderosa, como la ira o la excitación. Estas emociones pueden parecer que "vienen a nosotros" de forma involuntaria, pero al maximizar La Fuente, obtenemos el poder de tomar un mayor control sobre nuestras emociones, para actuar como amo en lugar de esclavo.

En cierto sentido, la idea de que las emociones "vienen a nosotros" contiene algo de verdad. Las emociones surgen en la amígdala del cerebro límbico, la parte más primitiva del cerebro. Una vez registradas por la amígdala, el cerebro conecta nuestras respuestas emocionales en la situación actual con nuestros recuerdos existentes (que se almacenan en el hipocampo). A continuación, el córtex prefrontal se encarga de decidir cuáles de esos recuerdos son relevantes y qué sentido dar a nuestras emociones una vez filtradas por el reconocimiento de patrones de nuestra experiencia pasada. A partir de ahí, nuestro cerebro utiliza una combinación de conocimientos (pensamiento lógico) y sabiduría intuitiva y emocional para interpretar y, en su caso, idear un curso de acción y comportamiento en respuesta a lo que ha sucedido y a las emociones sentidas.

A veces, podemos tener todas nuestras emociones disparadas al mismo tiempo, y lograr cualquier tipo de equilibrio en nuestra respuesta puede parecer un reto imposible. Cuando esto ocurre, nuestro cerebro puede quedar tambaleándose mientras las emociones intensas lo inundan con un cóctel de sustancias químicas contradictorias. En los celos intensos, por ejemplo, el amor, la ira y el asco pueden activarse fuertemente al mismo tiempo, compitiendo entre sí. En estos casos, una acción extrema, como un arrebato agresivo contra alguien o contra ti mismo, puede parecer la única manera de disipar estos poderosos sentimientos. Todo lo que aprendas de La Fuente y la realización de los ejercicios te permitirán reaccionar de una manera que te haga sentir orgulloso.

Ocho tipos de emociones

Antes de entrar en el tema de cómo controlar nuestras emociones, vamos a explorar la gama de emociones de que disponemos y cómo darles sentido. Al lado hay un diagrama que muestra el espectro de las ocho emociones humanas básicas.



Espectro de las emociones humanas básicas

Como hemos aprendido antes, todas nuestras emociones están relacionadas con los niveles de ciertos neurotransmisores. De las ocho emociones primarias, las cinco de supervivencia (miedo, ira, asco, vergüenza y tristeza) implican la liberación de cortisol, la hormona del estrés. Es probable que funcionen en gran medida por debajo del nivel consciente, y todas son emociones de escape/ evitación, que generan comportamientos complejos. Son estos sentimientos los que pueden hacer que se eviten situaciones potencialmente estresantes, como hablar en público o las citas a ciegas.Si no se controlan, pueden hacer que se catastrofice, imaginando el peor de losescenarios, de forma que se inhibe y se pierde el poder. Cuando se apoderan de la respuesta de "lucha o huida" del cerebro, te sentirás a su merced y puede que te cueste mantener el control de tus reacciones y la calma.

Los dos espectros de emociones de apego (amor/confianza y alegría/excitación) están mediados por los efectos de la oxitocina, la

serotonina y la dopamina en los receptores neuronales. Éstos activan los sistemas de recompensa en el cerebro, y nos inducen a querer repetir los comportamientos que nos producen esas buenas sensaciones, como abrazar a un ser querido o salir a correr. Este mecanismo es útil para habituar comportamientos saludables: empiezas a querer ir al gimnasio porque recuerdas que te hace sentir bien después. Sin embargo, también pueden reforzar los comportamientos negativos. Parece obvio que cosas como el alcohol o las relaciones con los "chicos malos" no son buenas para nosotros y pueden convertirse en una adicción, pero a la larga incluso el trabajo gratificante y el ejercicio pueden volverse adictivos, así que todo es cuestión de moderación.

Entre los espectros de "supervivencia" y "apego" se encuentra la sorpresa. En una categoría propia, es lo que se conoce como una emoción "potenciadora" que puede cambiar nuestro estado de respuesta de apego a supervivencia o viceversa. La noradrenalina intensifica los efectos de otros neuroquímicos y se cree que es la base de la sorpresa. Es la sensación que tenemos en la cima de una montaña rusa o en una película de terror cuando no sabemos si nos reiremos o gritaremos en el siguiente milisegundo. Aprovechar esta emoción fundamental desviándonos de nuestra respuesta habitual puede ayudarnos a afrontar un problema recurrente de una forma totalmente diferente; algo tan sencillo como seguir el consejo de un amigo que ve los problemas de forma sorprendentemente diferente a la tuya podría sacarte de un estado de supervivencia y llevarte a un modo de abundancia y autoconciencia. La terapia, el coaching o las tácticas de choque, como una intervención, también pretenden lograr este efecto al desafiarnos con una visión diferente de una situación a la que nos estamos diciendo a nosotros mismos.

Lo que exponemos a nuestro cerebro es lo que se arraiga en él, así que parte de dominar nuestras emociones y mantenernos motivados consiste en lograr un equilibrio saludable. Necesitamos toda la gama de emociones en nuestra vida, pero ni demasiado ni demasiado poco de ninguna de ellas.

Usted y sus emociones

Todos crecemos con modelos de cómo relacionarnos con otras personas, expresarnos, dar y recibir amor y manejar los desacuerdos. A medida que avanzamos en la vida, estas "huellas" que tenemos tienden a proyectarse en otras situaciones y relaciones de nuestra vida. Merece la pena explorar este poderoso proceso inconsciente, ya

que puede influir profundamente en las relaciones que elegimos, en la forma en que nos vemos a nosotros mismos y en la manera en que pensamos y nos comportamos.

El perfil emocional de su familia tendrá un gran impacto en la forma de gestionar y expresar sus emociones. Las personas que proceden de familias con un alto grado de expresión de las emociones, en las que hay mucha carga vocal (discusiones ruidosas, gritos y llantos), pueden tener dificultades en una relación con alguien que interioriza más y es muy controlado en su forma de expresarse. También les puede resultar difícil frenar este comportamiento aprendido durante los desacuerdos laborales acalorados.

Un breve cuestionario

Hágase las siguientes cinco preguntas y tómese un momento o dos para reflexionar sobre las respuestas, y tome notas en su diario si lo desea:

1. ¿Cuál era el estilo emocional de su familia cuando crecía? ¿Cómo se gestionaban los desacuerdos y las conversaciones difíciles?
2. ¿En qué medida estás en contacto con tus respuestas emocionales?
3. ¿Le resulta fácil regular sus emociones, desprendiéndose de sentimientos abrumadores como la rabia y el miedo, y volviendo al momento?
4. ¿Le resulta fácil establecer una relación con alguien nuevo?
5. ¿Con qué frecuencia experimenta una sensación de resonancia emocional cuando habla con alguien, un sentimiento mutuo de comprensión y conexión?

Empieza por hacerte una idea de cuáles son tus puntos fuertes en el terreno emocional y cuáles son tus áreas de desarrollo. ¿Cambia tu capacidad de controlar tus emociones con diferentes personas? ¿Cómo cambian sus emociones en situaciones de estrés? ¿Es capaz de mantener la compostura en el trabajo pero se siente de mal humor cuando llega a casa? ¿Es diferente durante o después de unas vacaciones relajantes?

¿EMOCIONALMENTE INTELIGENTE? ¿O SÓLO EMOCIONAL?

Hay una gran diferencia entre ser inteligente emocionalmente y ser sensible. A menudo, las personas que se describen a sí mismas como "sensibles" pueden serlo a sus propias emociones pero insensibles (hasta el punto de no tener ni idea) cuando se trata de los sentimientos de otras personas. Cabe destacar que esto no siempre es una constante. Hay algunos casos en los que personas que, por lo demás, son emocionalmente inteligentes, pueden caer en una preocupación emocional egoísta que les impide ver el impacto emocional que tienen en las personas que les rodean (esto es más probable que se agudice en momentos de agitación, como un divorcio o una crisis de mediana edad). Según mi experiencia, tanto los hombres como las mujeres son igualmente propensos a caer en este campo, aunque a menudo se necesita una profunda reflexión y humildad para reconocer si esto se aplica a usted.

NICOLA: "NO ES UNA PERSONA DE SENTIMIENTOS

Una mujer con la que trabajé -Nicola- se describía a sí misma como "una persona sin sentimientos" y estaba convencida de que no había nada que pudiera hacer para ayudarla a cambiar esto. Era gerente de un restaurante, de unos treinta años, y tenía fama de dar comentarios brutales sin darse cuenta del impacto que tenían. Nunca se unía a la tradición del té y la tarta de cumpleaños del personal, y prefería quedarse en su mesa trabajando en lugar de aventurarse a charlar con los compañeros y averiguar más sobre sus vidas personales. Por lo tanto, no mantenía las mejores relaciones laborales posibles. Le expliqué: "No puedes pensar para sentir más de lo que puedes sentir para pensar". Nicola parecía desconcertada y un poco enfadada, así que empezamos ayudándola con algunos de los correos electrónicos que tenía que escribir al personal del restaurante con el que tenía relaciones difíciles. Le aconsejé que sustituyera la mitad de las frases "pienso" por "siento". Le resultaba más fácil hacerlo por escrito que al hablar y así se sentía más cómoda con el vocabulario.

Nicola tenía hijos pequeños y, a pesar de un trabajo exigente, se dedicaba a tener una gran relación con ellos y con su au pair. Le pregunté si podía aplicar algunos de sus valores de crianza a la atención del personal de sala, no necesariamente los mismos comportamientos, sino los valores que los sustentan. La idea le pareció bien y, con el tiempo, fue capaz de ofrecer un enfoque más afectuoso a su equipo.

Después de unas pocas semanas de practicar la sintonía emocional (cosas como escuchar sin interrumpir, mantener un buen contacto visual, prestar atención a la gente en lugar de hacer varias cosas a la vez, y utilizar palabras como "siento", "confío" o "me encantaría" en lugar de "creo", "he decidido", "quiero"), Nicola informó de que las relaciones con su personal eran radicalmente diferentes.

Piensa en lo que te ha resonado aquí y si un enfoque similar podría ayudarte en un área de tu vida. ¿Podrías dar un paso atrás y hacer las cosas de forma diferente en casa o en el trabajo? ¿Hay algunas palabras que no representan lo mejor de ti o nuevas palabras que

podrías incorporar a tu vocabulario?

Una caja de herramientas a nuestra disposición

El poder de controlar nuestro paisaje emocional está realmente en nuestras manos. Nuestras emociones son en sí mismas herramientas que podemos utilizar para formular nuestras respuestas. Hace años oí a la profesora de psicología de Harvard Ellen Langer hablar en una conferencia describiendo las emociones como si fueran más bien los ingredientes disponibles en la despensa de un chef que fuerzas indómitas de la naturaleza a las que estamos a merced. Podemos elegir actuar con nuestras emociones como elegiríamos los ingredientes de una despensa. Nuestro cerebro participa en este proceso todo el tiempo, seleccionando los "ingredientes" que se combinan para formar una respuesta a la situación en la que nos encontramos: una pizca de sorpresa, un chorrito de emoción, una sacudida de miedo.

La forma en que lo planteo es que si alguien nos molesta, podríamos hacer huevos revueltos u hornear un pastel. Nuestra respuesta está bajo nuestro control. Por supuesto, algunas personas serán más hábiles que otras para reconocer esto. Las personas que se sienten a merced de sus emociones son como cocineros zombis, que funcionan con un piloto automático que impulsa el comportamiento sin que sean conscientes de ello.

La capacidad de regular las emociones es algo que debemos trabajar. Prácticas como la atención plena ayudan, construyendo y ampliando la pausa entre nuestro pensamiento y nuestra respuesta a él.

REPLANTEAMIENTO DEL "SECUESTRO DE LA AMÍGDALA

Existe un concepto conocido como "secuestro de la amígdala" que fue popularizado por Daniel Goleman en su libro de 1996 *Inteligencia emocional.* - Describe un estado en el que las emociones fuertes -por lo general, el miedo o la ira- nos invaden de tal manera que nos sentimos "secuestrados" por ellas, impotentes para controlar los pensamientos y acciones resultantes. La ciencia ha avanzado en las últimas décadas y ahora sabemos que, aunque sea más difícil regular las emociones fuertes en este estado, sigue estando en nuestra mano reconocer, gestionar y mejorar nuestro comportamiento. Cuando he cuestionado esta creencia en el lugar de trabajo, no hay una sola persona que no haya conseguido

controlar mejor su temperamento. Es interesante ver cómo lo que creemos afecta a nuestro comportamiento, incluso de forma inconsciente. A lo largo de este libro, tendrás la oportunidad de desbaratar lo que antes considerabas cierto -que no te está sirviendo- para crear un futuro diferente.

Construir la alfabetización emocional

Aprender sobre las emociones y su impacto en nosotros puede ayudarnos a ser más alfabetizados emocionalmente, anotando y etiquetando las emociones en nuestra mente a medida que surgen. Las investigaciones sobre quienes meditan con regularidad demuestran que tienen un mayor conocimiento y control emocional, y un estado de ánimo más estable que quienes no lo hacen.[2] Un estudio realizado en Yale descubrió que la meditación regular reduce la rumiación: un tipo de pensamiento que se correlaciona con una menor felicidad.[3]

Empieza por mirar el espectro (aquí), identificando las emociones a las que accedes regularmente y las que no sientes que tengan un papel tan importante en tu vida. Es probable que haya algunas emociones que tengas bloqueadas o que no tengas palabras para articularlas. Cada una de estas emociones nos afectará de forma diferente, pero anotar tus emociones a medida que se producen te ayudará a desprenderte de ellas y a sentirte más en control. Es menos probable que los sentimientos fuertes te envuelvan cuando mantienes cierta objetividad. Pruebe a decirse a sí mismo "tristeza" o "ira" a medida que surgen los sentimientos; puede parecer algo insignificante, pero es sorprendente el impacto que puede tener.

He trabajado con varios clientes que luchaban por contener su temperamento. Estos hombres y mujeres se ponían rojos, gritaban y vociferaban hasta que su personal se echaba a llorar. Uno de ellos incluso se echó a llorar delante de sus compañeros de trabajo. Lo increíble es que mis clientes me contaron que algunas veces no sabían que estaban perdiendo el control; sólo después del suceso, cuando sus familiares y compañeros de trabajo se quejaron, empezaron a preguntarse qué había pasado. Esa fue mi señal para descartar el mito del "secuestro de la amígdala" y pedirles que aceptaran que su comportamiento era totalmente inaceptable y que no debía repetirse. A veces me sentía como si hubiera vuelto a la clínica de psiquiatría infantil.

Todos ellos veían que había que parar, pero mantenían que les costaría mucho parar un comportamiento del que, en el mejor de los casos, sólo eran parcialmente conscientes. Les pedí que anotaran la próxima vez que ocurriera y que después reflexionaran sobre lo que

podrían haber hecho de otra manera. A continuación, en la siguiente ocasión, debían esforzarse por reconocer la reacción emocional exagerada en la situación, aunque no pudieran detenerla en el momento. La siguiente vez, les pedí que detuvieran el comportamiento en cuanto se dieran cuenta de que estaba empezando. Entonces tuvieron que aprender a reconocer las primeras señales de advertencia de una "rabia" y alejarse o practicar el método STOP.

Aprenda a DETENERSE

Utilicé este ejercicio cuando trabajaba como psiquiatra infantil. Es una técnica que suelen utilizar los terapeutas familiares con niños que entran en cólera incontrolable. Lo he vuelto a utilizar más recientemente con clientes de coaching ejecutivo.

Cierra los ojos y permítete sentir lo que se siente cuando estás abrumado por la ira. Recuerda algo que te hace enfadar y permite que llene todo tu cuerpo. Siente la ira en tu piel, en tu pecho, en tu boca, en tus músculos y en tu mente. Cuando te sientas lleno de ella, imagina que sostienes una gran señal roja de STOP en tu mente y permite que el sentimiento se disipe por completo, relaja los músculos y deja que el sentimiento de ira te abandone. Practica esto hasta que sientas que puedes utilizarlo en situaciones de la vida real para mantener la calma.

Cuando empieces a utilizar el ejercicio físico, una práctica de atención plena como el yoga o la meditación o el ejercicio de STOP para lidiar con las emociones explosivas, te darás cuenta de que naturalmente empiezas a eliminarlas como opción con el tiempo. Sin embargo, a veces lo único que se puede hacer cuando uno se siente abrumado emocionalmente es irse a la cama y volver a empezar una vez que las emociones se hayan calmado.

Un nuevo paradigma

Todos somos criaturas emocionales, lo reconozcamos o no. Cada una de las decisiones que tomamos está condicionada por las emociones. Si desarrollamos nuestra inteligencia emocional, podremos mantener el equilibrio por defecto la mayor parte del tiempo. Inevitablemente, habrá momentos de estrés que empujen nuestra mente a la falta de pensamiento y al modo de supervivencia, pero cuanto más rápido reconozcamos esto y actuemos para restablecer el equilibrio, más capaces seremos de evitar trampas potencialmente dañinas.

Intuitivamente, podremos ver la forma en que estos escollos tienden a manifestarse para nosotros. Puede que nos encontremos

agotados por años de sentirnos abrumados por altibajos emocionales que podríamos haber evitado en retrospectiva. O tal vez tendamos a hacer lo contrario, a reprimir las emociones y a pensar demasiado en todo, para luego sentir en retrospectiva que hemos salido perdiendo como resultado de nuestra negativa a confiar en nuestro instinto o corazón. Cualquier sensación de haber fracasado en la toma de decisiones que "deberíamos" es un indicio de que ha llegado el momento de aceptar esta verdad: dominar nuestras emociones es nuestra única esperanza de liberar plenamente la Fuente. No es bueno tratar de pensar en la manera de salir de las emociones intelectualmente, pero igualmente el punto de vista opuesto (considerarse la víctima del "clima" emocional) es igualmente inútil. Las emociones nos hacen ser quienes somos y gobiernan toda nuestra experiencia del mundo y de la vida misma.

¿Puedes pensar en un ejemplo en el que hayas enterrado ciertas emociones? ¿Y un ejemplo en el que hayas afrontado una situación personal complicada de forma realmente compasiva? Mejorar nuestro "clima" emocional, mediante un mejor autocuidado, la atención plena y los ejercicios prácticos de la cuarta parte, nos ayudará a vivir desde una perspectiva más abundante, en la que recuperamos el poder sobre nuestras emociones en lugar de dejar que nos gobiernen, o de temerlas y enterrarlas.

A continuación, exploraremos la relación entre nuestra mente y nuestro cuerpo, y aprenderemos a fortalecerla para sintetizar mejor nuestro estado físico, así como el emocional.

Capítulo 7

Físico: Conócete a ti mismo

'Tu cuerpo escucha todo lo que dice tu mente'.

En un sentido genérico, establecer una conexión entre nuestra mente y nuestro cuerpo favorece todos los aspectos de nuestro autocuidado: un cuerpo que se siente bien nos dice que lo estamos cuidando bien; un cuerpo que no se siente bien necesita claramente algo de atención y apoyo extra. La imagen corporal y el "sentirse cómodo en su propia piel" también están relacionados con esto. Nuestros cuerpos son portadores de la historia de nuestros comportamientos de salud: los tríceps que nos arrastran por el agua de la piscina, la inclinación de la barbilla cuando nos sentimos seguros y tranquilos, los hombros que se encorvan al final de una semana en nuestro escritorio y luego bajan y se relajan después de nuestra clase de yoga. Todos tienen una historia que contar. Trabaja con el siguiente escáner corporal y pregúntate qué historia cuenta tu cuerpo.

Escaneo del cuerpo

Hazlo una vez al día durante una semana. Anota cómo te sientes después cada vez. ¿Qué has notado? ¿Cómo te has sentido?

- Siéntese cómodamente en una silla, con las manos apoyadas en el regazo y los pies en el suelo. Lo ideal es quitarse los zapatos para sentir el suelo bajo las plantas de los pies. Asegúrese de no cruzar las piernas ni los brazos. Cierra los ojos y relájate.
- **Lleva tu atención a tu cuerpo**. Siente si está relajado o tenso, si está rodeado de espacio o confinado por las paredes circundantes, las personas o la ropa. Al sentarte, nota el peso de tu cuerpo, la sensación de estar apoyado en tu silla o en el suelo. Observa la sensación de peso

donde tus piernas y tu trasero están en contacto con la superficie sobre la que descansas.

- **Respira profundamente unas cuantas veces**, inhalando lentamente por la nariz hasta contar cuatro y exhalando aún más lentamente. Al inhalar, concéntrese en el oxígeno que anima su cuerpo y, cada vez que exhale, sienta que se relaja más.
- **Vuelve tu atención a tus pies en el suelo** y concéntrate en las sensaciones de tus pies tocando el suelo: el peso y la presión, cualquier vibración, la temperatura. Alarga los dedos de los pies. Sube por tu cuerpo, llevando tu atención de nuevo a tus piernas apoyadas en la silla. Observa cualquier presión, pulsación, pesadez o ligereza.
- **Nota tu espalda contra la silla**, subiendo desde la base de la columna vertebral hasta su centro.
- **Ahora lleva tu atención a la zona del estómago**. Si tu estómago está tenso o apretado, deja que se suavice. Respira.
- **Fíjate en tus manos**. ¿Tus manos están tensas o apretadas? Déjelas suaves y vea si puede aislar su atención para sentir cada uno de sus dedos por separado.
- **Observe sus brazos**. Sienta cualquier sensación en sus brazos. Deja que tus hombros se relajen sin forzarlos hacia abajo.
- **Mueve tu atención hacia arriba, hacia el cuello y la garganta**. Inclina un poco la barbilla hacia abajo para alargar la columna vertebral. Relájate. Suaviza la mandíbula. Si tienes la lengua pegada al paladar, suéltala. Deja que tu cara, tus músculos faciales e incluso tus globos oculares se suavicen y se relajen.
- **Dirige tu atención a la coronilla**. Permita que descanse allí, sintiendo una larga línea desde la

coronilla hasta la parte inferior de la columna vertebral, y luego expanda su atención para abarcar todo su cuerpo. Siéntelo como una entidad unificada, conectada y que respira.

- Respira profundamente mientras cuentas hasta tres, y luego abre los ojos.

Anota cómo te has sentido. ¿Había zonas de tensión? ¿Se siente un lado del cuerpo más relajado que el otro? ¿Pudiste relajarte cuando lo intentaste conscientemente?

Interocepción Todos estamos familiarizados con los sentidos primarios a través de los cuales se media nuestra experiencia del mundo: vista, sonido, gusto, olfato y tacto. La interocepción es diferente: es el sentido menos conocido que nos ayuda a sentir y comprender lo que ocurre dentro de nuestro cuerpo. Nos ayuda a "leer" nuestro propio cuerpo y a procesar sus señales, desde el hambre, la sed y la temperatura corporal hasta el ritmo cardíaco o el estado de nuestra digestión.

Los niños que tienen dificultades con el sentido interoceptivo pueden tener problemas para saber cuándo tienen hambre, calor, frío o sed. Tómate un momento para pensar cómo sabes que estás lleno al final de una comida o cuándo necesitas ir al baño. La mayoría de la gente sería capaz de "leer" estas señales con precisión, pero hay ejemplos más sutiles de estas sensaciones en el trabajo todo el tiempo que es más probable que pasen desapercibidas. Saber cuándo hay que tomarse un descanso en el trabajo cuando se siente que la energía empieza a decaer o cuándo hay que salir de la habitación durante un desacuerdo para evitar gritar a su pareja y decir algo de lo que probablemente se arrepienta son dos ejemplos cotidianos.

La experiencia vital influye en la capacidad interoceptiva. Su capacidad para descodificar correctamente las pistas físicas, como la pérdida de libido o de apetito, está influida por la forma en que ha aprendido a tomar nota o a ignorar los distintos tipos de sentimientos.[1] La actitud de tu familia hacia la salud, las emociones y el bienestar influye en esto. Me he dado cuenta de que las personas cuyos padres tenían un enfoque "rígido" y les decían que "siguieran adelante", desechando las preocupaciones con un "estás bien" o diciendo "no seas tan tonto" cuando el niño tenía una reacción emocional, pueden tener dificultades para leer las señales de su cuerpo y cualquier cosa que indique su vulnerabilidad, física o mental. Desbloquear la conexión entre nuestro cuerpo y nuestra mente puede ser un reto si te

has enseñado a anular las señales de tu cuerpo para dar prioridad a otras cosas.

No detectar y responder a las pistas internas que nuestro cuerpo nos comunica es un ejemplo de que nos desconectamos del estado interno de nuestro cuerpo. Nuestro cerebro está involucrado en un proceso constante de integración de las señales transmitidas por nuestro cuerpo en subregiones neuronales específicas-como el tronco del encéfalo, el tálamo, la ínsula, el córtex somatosensorial y el cingulado anterior-, lo que permite obtener información detallada sobre elestado fisiológico del cuerpo, desde el simple "tengo demasiado calor" hasta el general y complejo "me siento bien" o "me siento tenso".Este proceso es importante para mantener condiciones en el cuerpo como la temperatura y la presión sanguínea y, potencialmente, para ayudar a la autoconciencia, ya que cuanto mejor sintonicemos con estas señales, más fuerteseránuestraconexióncerebro-cuerpo.

Las señales de interocepción se transmiten al cerebro a través de múltiples vías neuronales relacionadas con el corazón, la sangre, los pulmones y la piel (además de otros sistemas fisiológicos como el gastrointestinal, el genitourinario, el endocrino y el inmunológico). Si ya estás en sintonía, tu interocepción inmunológica te dirá cuándo te vas a resfriar, a veces días antes de que tengas síntomas evidentes. ¿Sabes esa sensación apenas perceptible que tienes unos días antes de contraer una enfermedad, cuando estás bastante seguro de lo que se avecina pero no tienes ningún síntoma evidente? Si antes pensábamos que esto se debía a la pura intuición, ahora entendemos que se trata de la interocepción. Nuestro cuerpo envía una serie de micro-señales que nos indican que nuestro sistema inmunológico está en dificultades, ya sea un pulso ligeramente elevado, una sensación de niebla en la cabeza o un cosquilleo en la parte posterior de la garganta. Nuestro cerebro registra todo esto y nos avisa de que algo está pasando, si somos capaces de notarlo. Entonces depende de nosotros tomar algunos suplementos adicionales, beber mucho líquido y acostarnos temprano, o ignorarlos y seguir adelante.

Muchos de nosotros habremos sufrido el "malestar de las vacaciones" y nos hemos encontrado con un fuerte resfriado o un malestar estomacal el primer día de nuestro permiso previsto. Esto es una gran señal de advertencia de que estamos ignorando, o somos incapaces de leer, los mensajes de nuestro cuerpo a nuestro cerebro, y nuestro sistema inmunitario suprimido se está desquitando cuando nuestras defensas están bajas. También puede funcionar a la inversa, ya que el estrés y la ansiedad provocan dolores psicosomáticos que no tienen una patología física detrás. Para reconocerlo, a veces me resulta útil mantener casi una conversación conmigo mismo en la que me pregunto: "¿Me encuentro mal o me duele algo, o podría ser el

estrés?".

La interocepción utiliza vías físicas en el cerebro y el cuerpo de la misma manera que nuestros cinco sentidos tienen nervios que conectan los ojos, los oídos, la lengua, etc., con las partes del cerebro que procesan la visión, el oído y el gusto. Aunque se trata de un sentido más complejo y misterioso que se revelará con más investigaciones en el laboratorio, es un sentido que podemos empezar a explorar para mejorar nuestra propia conexión cerebro-cuerpo, nuestro bienestar y el potencial de la Fuente.[2] Por eso, aprender a hacer un ejercicio de escaneo corporal es crucial para nuestro desarrollo personal.

LA TRANSFORMACIÓN DE ANDY

Estaba trabajando con Andy, un hombre de 36 años que trabajaba en los medios de comunicación y que había desarrollado asma de adulto tras un ataque de neumonía. Estaba pálido y con mal aspecto, y me dijo que en un momento dado no podía caminar de un lado a otro del edificio sin quedarse sin aliento. Trabajaba muchas horas y también pasaba tres horas al día en los desplazamientos, ya que su familia vivía en el campo, en la casa de ensueño que había podido comprar con las ganancias de sus acciones en la empresa. Ahora estaba encerrado en ese entorno durante tres años en lo que él llamaba "esposas de oro". Cuando le pregunté qué le haría detenerse y replantearse su situación, dijo: "otro ingreso en el hospital", y rompió a llorar.

Cada vez que hablaba con Andy, se le iluminaba la cara cuando hablaba de su antigua afición: el ciclismo de distancia de competición. Ahora, su apretado horario de trabajo y los largos desplazamientos en tren le impedían dedicarse a ello, y los fines de semana eran tiempo sagrado para la familia, por lo que no quería pasar horas lejos de sus hijos entrenando. Le sugerí que al menos podía hacer rendir su dinero alquilando un pequeño piso cerca de su oficina en el que pudiera vivir durante la semana, pero enseguida dijo que no podía estar lejos de su mujer y sus hijos pequeños toda la semana.

Unas seis semanas más tarde volví a verle y estaba transformado. Su piel había perdido su palidez, tenía un resorte en su paso y un aire de serenidad. Cuando le pregunté qué había cambiado, me dijo que esa noche había vuelto a casa y le había comentado mi sugerencia a su mujer, y que ella había insistido inmediatamente en que alquilara un piso en Londres y que lo haría funcionar en casa. Luego me dijo que utilizaba el tiempo extra en Londres para estar al día con su trabajo y poder salir temprano todos los viernes, y que todas las mañanas había empezado a salir a dar un largo paseo en bicicleta antes de llegar a la oficina. También había vuelto a practicar la meditación. Había vivido en la India durante un año a la edad de 18 años y sabía más que yo sobre diversas formas de meditación. Andy había realineado su cuerpo y su mente y había encontrado una forma de vivir de acuerdo con lo que era realmente importante para él, en lugar de las viejas decisiones sobre cómo creía que debía ser su vida. Al escuchar por fin a su cuerpo, recuperó sus pasiones y su salud.

Aprender a "leer" su cuerpo

Entonces, ¿cómo podemos mejorar nuestra interocepción? ¿Es algo que podemos trabajar o es algo que tenemos de forma innata? La interocepción suele ser un concepto difícil de entender, a no ser que se practique yoga o un deporte que requiera la retroalimentación del cuerpo. Cuanto más arraigado y presente estés en tu cuerpo, más fuerte será tu sentido de la interocepción, pero es algo que se puede desarrollar.

Es fácil caminar por la calle y no fijarse en muchos de los detalles. Incluso una zona por la que hemos paseado durante muchos años puede resultar difícil de reproducir en nuestra imaginación si no hemos prestado especial atención. Lo mismo ocurre con la interocepción. En lugar de despreciar ese párpado movido, esas piernas inquietas o las mariposas en el estómago, empieza a sentir más curiosidad por lo que pueden significar. Algunos tendrán una explicación científica, por ejemplo, los espasmos musculares o las migrañas pueden estar relacionados con niveles bajos de magnesio, pero otros tendrán un significado único para nosotros y depende de nosotros descifrarlos. Tengo un amigo que siempre ha dicho: "Cuando me sale una úlcera en la boca, sé que me he esforzado demasiado y que mi cuerpo no está recibiendo suficientes nutrientes para seguir adelante". He tomado nota de ello para mí. Un primo dijo que su estrés siempre se manifiesta como una sensación de toxinas acumuladas en nudos en los hombros. Yo también lo reconozco.

Aprender a leer mi cuerpo es algo en lo que he trabajado y mejorado conscientemente. Ahora soy experta en descifrar las señales ocultas de mi cuerpo, y a menudo sé, días antes de enfermar, que algo está fuera de lugar en mi cuerpo. Si se trata de un ligero picor de garganta o un dolor de oídos lejano, tomo muchas bebidas calientes con miel de manuka, limón y jengibre, me acuesto temprano y hago un poco de yoga restaurativo que equilibra el sistema neuroendocrino y ayuda a restaurar las glándulas suprarrenales que drenan nuestra inmunidad cuando estamos agotados. Como resultado, a menudo soy capaz de evitar lo que de otro modo habría sido inevitable.

Creo que cada uno de nosotros tiene la capacidad innata de conocer nuestro cuerpo y comunicarlo a nuestro cerebro para tomar mejores decisiones. Por ejemplo, si te hormiguean los labios cuando comes marisco o te hinchas después de comer una pizza, probablemente tengas una sensibilidad a los crustáceos o una intolerancia al trigo o al gluten. ¿Qué señales se te ocurren que indiquen que estás estresado, enfermo o que no estás bien? Con este conocimiento, estarás más capacitado para poner en práctica

estrategias de autocuidado rápidamente, y será menos probable que sigas adelante cuando tu cuerpo te diga que te detengas.

> Todos podemos sentirnos abrumados por los problemas psicológicos y es importante entender en qué consisten y cómo pueden gestionarse. Pero a veces, si buscas en tu interior, puedes intuir una causa física de fondo o un desequilibrio hormonal que puede corregirse. Puede tratarse de cualquier cosa, desde un tentempié cuando el nivel de azúcar en la sangre baja y nubla el juicio, hasta una deficiencia vitamínica, pasando por adelantarse a un susto de salud potencialmente más grave.

YASMIN: FUERA DE TONO

Una dependienta, Yasmin, descubrió un lunar canceroso que ni siquiera se había planteado vigilar hasta que vio un programa matinal de televisión sobre autoexploración y me recordó que le había sugerido que prestara más atención a lo que su cuerpo le decía.

Aunque fue una de las afortunadas, este susto de salud catapultó su necesidad de comprender su conexión cerebro-cuerpo. Posteriormente, Yasmin ha experimentado muchos beneficios para su salud, como la pérdida de peso, el aumento de la calma y el deseo de probar cosas nuevas tras un cambio de dieta, un aumento del ejercicio y un estilo de vida más consciente. Toda la experiencia ha revolucionado su actitud hacia el autocuidado y la atención a su cuerpo.

Pero no hay que esperar a que ocurra algo que ponga en peligro la vida. Comprométete a sintonizar con tu cuerpo ahora y no después. El ejercicio de escaneo del cuerpo es un buen punto de partida. Otra forma de hacerlo es llevar un diario de alimentos, estados de ánimo e intestinos. Durante una semana, anota cada día lo que comes, el estado de ánimo que tienes (en una escala del uno al cinco) y cuántas veces vas al baño a hacer de vientre. Este sencillo compromiso puede dar lugar a algunas ideas inesperadas sobre el funcionamiento de tu cuerpo, lo que lo estimula y lo que lo ralentiza.

Una ventana a su estado emocional

Aunque la interocepción se relaciona principalmente con la conciencia física -hablar de ella me recuerda a pacientes anteriores que ignoraban deliberadamente su persistente dolor de pecho y seguían con su estilo de vida estresante y poco saludable a pesar de todo-, también se relaciona con una autoconciencia emocional más general. Al fin y al cabo, los síntomas físicos suelen ser los mejores (y más

tempranos) indicadores de nuestro estado psicológico, normalmente antes de que el pensamiento intelectual o la lógica hayan tenido la oportunidad de intervenir e interpretar.

Las personas a las que les cuesta "sentir sus sentimientos" suelen tener problemas de todo tipo en sus relaciones, tanto personales como profesionales. Esto puede manifestarse como cualquier cosa, desde ignorar un dolor de cabeza hasta no darse cuenta de que han alienado a un colega o han molestado a su pareja. Pueden tener poderosas defensas contra sus propios dolores o sentimientos de tristeza, así como reacciones inadecuadas a las emociones de los demás, incluso de los más cercanos: negación, agresión pasiva, humor negro o adicciones escapistas. Los estudios han demostrado que nuestra tolerancia al dolor físico está directamente correlacionada con nuestra capacidad para soportar emociones estresantes -nuestros umbrales de dolor están interrelacionados- y esto puede ocurrir en muchos ámbitos de la vida.[3] ¿Ha pensado alguna vez cómo responde a un golpe o a un roce, o cómo se sentiría ante la acupuntura, por ejemplo? ¿Y hay alguna correlación entre esto y lo estoico o reactivo que eres ante el estrés o la decepción?

Es posible que te resulte difícil hacerte valer, saber lo que sientes, piensas o quieres, y que te resulte casi imposible verbalizarlo. La gente suele decir "no me escuchan" o evitan cuidadosamente la confrontación o las conversaciones difíciles, sin darse cuenta de que un "conflicto sano" puede resolver muchos problemas que, de otro modo, se agravarían y se convertirían en algo más grande de lo necesario. ¿Hay algún aspecto de tu vida en el que necesites hablar o resolver un malentendido? Pregúntate cuál será el posible resultado si lo haces, y cuál será si no lo haces.

Avanzar

Cada vez es mayor el consenso científico de que una conexión cerebro-cuerpo eficaz también forma parte de la función ejecutiva, es decir, del pensamiento de alto nivel en el cerebro. Esto tiene mucho sentido, ya que la interocepción se basa en una conciencia combinada de los demás sentidos para construir una imagen holística de cómo se siente uno en un momento dado. Se ha comprobado que una alta conciencia interoceptiva se correlaciona con el bienestar mental y físico. Los autores de un estudio de 2017 llegaron a la conclusión de que había muchas similitudes entre el bienestar de las personas que estaban naturalmente dispuestas a adoptar una perspectiva consciente y las que tenían una alta interocepción.[4] Este factor está

emergiendo rápidamente como el que sustenta la autoconciencia y la resiliencia física y la energía.

En mi modelo de agilidad cerebral, todas las vías dependen de un buen suministro de energía. La energía es esencial para mantener nuestra capacidad de ser conscientes de nosotros mismos y gestionar nuestras emociones, para mantenernos motivados cuando estamos cansados y distraídos, para confiar en nuestra intuición cuando no sabemos en quién confiar, para introducir un pensamiento innovador en nuestra vida cuando estamos estancados y para decidir y mantener nuestros objetivos vitales cuando las cosas se ponen difíciles. Todo esto comienza con el cuerpo. En un buen día, con la energía de nuestra mente y nuestro cuerpo alineados, podemos lograr lo que parece imposible en un día en el que no hemos dormido bien o no hemos tenido tiempo de alimentarnos adecuadamente.

¿Se te ocurre algún ejemplo en el que hayas ignorado tu estado físico en detrimento tuyo? ¿Cuándo fue la última vez que realmente te cuidaste bien, por dentro y por fuera? ¿Con qué regularidad lo haces?

A continuación, uniremos las emociones y la fisicalidad para acceder a nuestra intuición: la sabiduría que reside en nuestras neuronas cerebrales e intestinales primarias.

Capítulo 8

Intuición: Confía en tu instinto

'Hay una voz que no usa palabras. Escucha".

Rumi

¿Qué tan bueno es usted para reconocer su intuición? ¿Le prestas atención o sigues sin hacer caso a tus sospechas? ¿Crees en el valor de la "intuición"? La gente suele mostrarse escéptica cuando presento la importancia de la intuición en un contexto empresarial porque parece "ilógica", pero es clave para todo, desde la toma de decisiones hasta la mejora del autoconocimiento. Aquí hablaremos tanto de la importancia de perfeccionar la intuición para mejorar la vida, como de la forma en que una flora intestinal sana contribuye al pensamiento positivo.

La conexión intestino-cerebro

A principios de este año, comí con un antiguo cliente. Hacía años que no le veía, y entretanto había conocido a mi nuevo marido y me había casado. ¿Qué te ha pasado?", me preguntó. Has recuperado la chispa". Cuando le pregunté a qué se refería, me dijo que había percibido que yo no estaba en un buen momento cuando trabajábamos juntos, unos seis años antes. Era como si estuvieras al 60 por ciento, pero ahora estás a tope'.

En aquel momento, nunca habíamos hablado de mi vida personal, así que este presentimiento era puramente una corazonada. Le dije que su intuición era correcta: las cosas habían sido difíciles para mí en mi vida personal cuando habíamos trabajado juntos. Aunque no creía que nada en mi aspecto exterior lo indicara, mi energía sí lo hacía.

Tenemos estas "sensaciones viscerales" sobre los demás todo el tiempo. Nuestra intuición nos ayuda a "sentir" la verdad de las cosas, sintonizando con la energía de la que nuestros pensamientos conscientes pueden no ser conscientes. Últimamente se ha puesto de moda hablar del intestino como un "segundo cerebro", pero creo que esto es engañoso y poco útil. El intestino no es un segundo cerebro; alberga el sistema nervioso entérico, que es una de las principales divisiones del sistema nervioso autónomo del cuerpo, y funciona de forma inconsciente (del mismo modo que la respiración y el corazón

laten sin ninguna intervención del cerebro consciente).

El intestino es un sistema discreto, pero conectado, que enlaza con el cerebro de varias maneras, incluida nuestra voz interior sobre nuestras relaciones más cercanas.

La nueva ciencia de confiar en el instinto

La conexión entre el intestino y el cerebro, objeto de estudio científico desde mediados del siglo XIX, ha suscitado un gran debate. La investigación neurobiológica ha revelado un complejo sistema de comunicación entre las vainas de los millones de neuronas incrustadas en las paredes del intestino y el cerebro límbico que forma parte de nuestra toma de decisiones.[1] Los escáneres muestran claramente estas vías. Como sabemos, el cerebro límbico es responsable de la experiencia y la expresión de las emociones. Es donde se almacenan nuestros hábitos y patrones de comportamiento; por tanto, el sistema intestinal-cerebral ayuda a gobernar no sólo el funcionamiento saludable de nuestro sistema digestivo, sino también funciones cerebrales complejas, incluyendo la motivación y el acceso a nuestra sabiduría más profunda.

Junto a este vínculo emocional está la salud física del intestino.factores deautocuidado-desde la dieta y los suplementos hasta la gestión del estrés- que repercuten en el bienestar de nuestro sistema digestivo, tienen un impacto en nuestra intuición. Por ejemplo, está demostrado que algo tan sencillo como tomar un probiótico de buena calidad durante un mes para reequilibrar la flora intestinal reduce los pensamientos negativos. En un estudio realizado en los Países Bajos, se descubrió que la suplementación con probióticos reducía la "reactividad cognitiva" ante el bajo estado de ánimo.[2] Yo tomo probióticos siempre que viajo, ya que el microbioma intestinal también se ve afectado por el jet lag. Es algo fácil de incorporar, y saber que también tiene este beneficio general sobre el pensamiento abundante es una ventaja añadida. Al igual que nuestro pensamiento es más lento y difícil cuando estamos resfriados o tenemos dolor, un intestino agotado, inflamado o con problemas nublará la intuición. ¿Ha pensado en esto y ha establecido una conexión con usted mismo? ¿Y cuidas tu salud intestinal de forma proactiva? Si no es así, aquí hay posibles ganancias rápidas para ti. Reducir la carne roja y los alimentos procesados y con alto contenido en azúcar ayudará a reducir la inflamación del intestino. Averiguar si eres intolerante al gluten o a la lactosa, consumir alimentos probióticos, como el kéfir, el chucrut o el kimchi, y tomar suplementos probióticos también te ayudará.

Tome un probiótico de alta calidad todos los días durante el próximo mes. Las marcas de calidad deben contener más de 50 millones de cepas de bacterias buenas. (Los de base acuosa o las cápsulas son mucho mejores que las bebidas de yogur, ya que llegan al intestino delgado y no se descomponen por los ácidos del estómago). Toma nota de los efectos que la toma de probióticos tiene en la calidad de tu pensamiento.

Una cosa es ahora una certeza científica: la conexión intestino-cerebro está lejos de ser un "sexto sentido" místico y comparto la investigación que acabo de mencionar con mis clientes escépticos cuando están tentados de descartar la intuición. Una vez que oyen hablar de la ciencia, comprenden que merece la pena hacer lo posible por mejorar su conexión intestino-cerebro y aprender a escuchar mejor su voz interior. A menudo, estas personas tienen problemas digestivos como consecuencia de un exceso de viajes, una mala alimentación, la falta de ejercicio y la deshidratación. Tienen un mal cuidado de sí mismos y todavía esperan funcionar, tanto mental como físicamente, como una máquina bien engrasada. Uno de mis primeros retos cuando empiezo a trabajar con ellos es convencerles de que se están descuidando a sí mismos y de que esta negligencia física tiene profundas consecuencias neurobiológicas.

Asimismo, cada vez hay más investigaciones que relacionan el microbioma intestinal con nuestro sistema inmunitario, ya que la calidad de las células inmunitarias que se producen en la médula ósea está relacionada con la calidad y variedad de las bacterias del intestino.[3] Todavía no sabemos lo suficiente sobre esto, pero es un área de investigación apasionante que apunta a ser fundamental para entender la interconexión de nuestra inmunidad, la resiliencia y el rendimiento óptimo del cerebro.

El intestino y el estado de ánimo

Hay otros datos importantes sobre la relación entre el intestino y el cerebro que hay que tener en cuenta: el intestino produce neurotransmisores: un asombroso 90 por ciento de la serotonina que funciona principalmente en el cerebro se produce en el intestino. La serotonina actúa de varias maneras: en el cerebro como hormona "feliz" que ayuda a regular el estado de ánimo, y en el intestino como molécula de señalización paracrina, lo que significa que induce cambios en las células cercanas del cuerpo. Se ha demostrado que esta acción influye en el aumento de peso al ayudar a regular la

producción de insulina. Los factores de autocuidado, desde el ejercicio físico adecuado hasta una dieta equilibrada, se asocian a la producción saludable de serotonina en el intestino (y a los beneficios que ello conlleva para el estado de ánimo).

El autocuidado también es clave para mantener los síntomas del estrés bajo control, y las investigaciones demuestran que los niveles de estrés son comunicados constantemente por el cerebro al intestino.[4] El cerebro comunica al intestino, a través de las fibras nerviosas simpáticas, cuándo está estresado. El intestino responde a esto utilizando menos energía para la digestión, disminuyendo el suministro de sangre. Cuando el estrés es constante, supone una carga negativa para los recursos del intestino y provoca una serie de síntomas, desde cambios en el apetito hasta hinchazón y diarrea o estreñimiento, o algo peor. Con el tiempo, las paredes del intestino pueden debilitarse y las células inmunitarias segregan grandes cantidades de sustancias de señalización que reducen el umbral de estrés en nuestro cuerpo y cerebro. Las emociones negativas crónicas se perpetúan de esta manera, y un intestino enfermo puede significar que sentimos los efectos del estrés mucho después de que la causa de ese estrés haya desaparecido.

Estar en sintonía con esto y reconocer los síntomas puede ayudarnos a controlar nuestros niveles de estrés, mantener nuestra inmunidad en un nivel óptimo y perfeccionar nuestra intuición. Esto puede significar cualquier cosa, desde saber que necesitas descansar y recuperarte después de un proyecto ajetreado en el trabajo o de muchas relaciones sociales, hasta algo tan serio como una lesión cerebral que podría explicarse fácilmente como un trastorno psicológico si no lo supieras.

JACQUELINE: UNA LECCIÓN QUE NUNCA OLVIDARÉ El peligro de interpretar los síntomas que parecen ser psicológicos sin tener en cuenta el cuerpo físico es algo que he tenido que tener en cuenta como médico. Cuando era psiquiatra en las Bermudas, tuve una cita con una joven llamada Jacqueline, que vino acompañada de su amiga, que era una psicóloga en prácticas. Había experimentado un severo cambio de personalidad en las semanas anteriores, con emociones extremas y un comportamiento inusual, siendo llorosa y exigente cuando siempre había sido una tímida introvertida. Lo sorprendente fue la insistencia de su amiga en que debía ingresar en el hospital psiquiátrico ese mismo día. Ya lo habían intentado antes y la habían mandado fuera y ya era suficiente: sus amigos y su familia no podían aguantar más con ella. Pero algo no encajaba y les expliqué que no podía ingresarla en un psiquiátrico y que debían volver al servicio de urgencias. Se fueron muy disgustados.

Insólitamente, recibí una llamada telefónica un par de horas más tarde desde el servicio de urgencias; se trata de personas muy ocupadas que normalmente no tienen tiempo para las charlas rutinarias de seguimiento. Supuse que debían estar intentando convencerme de que ingresara a

Jacqueline en mi hospital. Pero no fue así. Resultó que había sufrido un pequeño traumatismo craneal tres semanas antes y que un charco de sangre se había acumulado en el interior del cráneo y había empezado a presionarle el cerebro (un hematoma subdural) causando el cambio de personalidad. El médico de urgencias me dijo que si la hubiera ingresado en una sala de psiquiatría y el hospital no hubiera tenido la oportunidad de escanear su cerebro, Jacqueline habría muerto bajo mi vigilancia. Nunca, jamás, olvidaré esa llamada telefónica.

Si echas la vista atrás, ¿se te ocurre algún ejemplo en el que tu intuición te advirtiera de algo pero lo ignoraras? ¿Cuándo fue la última vez que tuviste una corazonada realmente buena y la seguiste? En definitiva, ¿con qué frecuencia confías en tu criterio frente a pedir consejo a otros o sentirte muy confuso y conflictivo?

Puedes escuchar a tu cuerpo y confiar en tu instinto incluso cuando no se trata de tu propia salud. Tanto la amiga de Jacqueline como yo tuvimos el instinto de que algo iba muy mal. Si tienes un hijo, esto te sonará. Si no lo tienes, puede que lo hayas sentido por ti mismo. Si no es así, sepa que tiene ese poder en su interior. Cuídalo y créelo. Es increíble.

Capítulo 9

Motivación: Manténgase resiliente para lograr sus objetivos

'Quien tiene un por qué para vivir puede soportar casi cualquier cómo'.

Nietzsche

Los impulsos humanos básicos son el sueño/vigilia, el hambre/sed y la reproducción. Además, tenemos las cosas que nos motivan especialmente, como ayudar a otras personas, los retos intelectuales, el éxito financiero o la innovación. También están las motivaciones más negativas, como el miedo, la venganza y la ira, así como las adicciones. Seremos muy conscientes de algunas de estas motivaciones, pero menos de aquellas que son más insidiosas, como el miedo al abandono o el afán de ser perfectos.

Mientras que la motivación es lo que nos hace seguir adelante cuando sería más fácil rendirse, la resiliencia combina este impulso con la capacidad de recuperarse de situaciones adversas y adaptarse para afrontarlas mejor en el futuro. Tener un "por qué" claro nos inspira a mirar los obstáculos con flexibilidad cuando se interponen en el camino de nuestras esperanzas. El derrotismo no es una opción para una persona motivada, así que si te tomas en serio lo de maximizar La Fuente y construir un cerebro resiliente es importante que entiendas tus propias motivaciones.

Objetivo: el factor X

Okinawa, en Japón, es conocida por la longevidad de sus habitantes. Por ello, los científicos han estudiado su estilo de vida para encontrar las claves que expliquen su larga y saludable vida. Lo que descubrieron fue que los okinawenses tienen un fuerte sentido de lo que llaman *"ikigai"*, que traducido literalmente significa "la razón por la que me levanto por la mañana". Un sentido de propósito. Un "por qué".[1]

Tener un fuerte sentido del propósito se correlaciona con el bienestar; asegura que estamos dirigidos a un objetivo, motivados por un deseo de un resultado particular que nos da la tenacidad para seguir adelante. Se trata de un complejo estado cerebral inconsciente que se relaciona con la supervivencia y garantiza que no nos distraigamos fácilmente ni nos descarrilemos con hábitos destructivos o adicciones. Esto es importante, ya que cualquier cosa, desde el ping

de un mensaje de texto hasta la adicción al alcohol o un trastorno alimentario, puede desviarnos de nuestros objetivos. Cuanto más fuerte sea nuestro sentido del propósito, más compensará la recompensa de avanzar hacia ese objetivo cualquier posible distracción para nuestro cerebro.

Tener un sólido propósito subyacente también nos permite tener en mente el panorama general cuando estamos luchando con objetivos menores. Esta es una gran ventaja. Las personas con un fuerte sentido del propósito son más propensas a ser apasionadas. Cuando escuché por primera vez a Steve Jobs decir: "Si sigues tu pasión, tendrás éxito", me pareció un consejo fácil para alguien súper exitoso. Pero cuando cambié de carrera, experimenté la simple verdad de esto por mí mismo y ahora lo creo firmemente.

Cuando los jóvenes aspirantes me preguntan qué deberían estudiar en la universidad o qué carrera deberían elegir, creo que este es el mejor consejo que puedo dar, porque cuando las cosas se ponen difíciles es nuestra pasión la que nos mantiene motivados. Seguir nuestra pasión es la expresión de un fuerte propósito interior. Es un gran error perseguir una determinada cantidad de dinero o los aspectos materiales de un estilo de vida como nuestro objetivo si esto no se correlaciona con ninguna pasión subyacente. Veo que esto llega a su punto álgido una y otra vez en las personas cuando algún tipo de crisis pone de manifiesto que nunca amaron realmente lo que hacían, pero que necesitaban mantener un determinado estilo de vida. Este no es un enfoque sostenible de la vida, ya que la falta de sentido y propósito acaba por aflorar como un problema físico, mental o emocional y puede conducir al agotamiento.

Muchas de las personas más motivadas y resistentes que he conocido han superado traumas infantiles en su pasado. Siempre que me siento abrumado, me fijo en ejemplos famosos de personas que han superado la adversidad para recordar lo pequeños que son mis propios problemas: como Nelson Mandela y el superviviente del holocausto Viktor Frankl. Si me siento sin dirección o como si no pudiera ver la luz al final del túnel, siempre me siento mejor después de leer algunos de los escritos o discursos de Mandela. Esta es una de sus citas sobre la liberación de las emociones negativas para dejar que florezcan las buenas:

> *Mientras salía por la puerta hacia el portón que me llevaría a la libertad, sabía que si no dejaba atrás mi amargura y mi odio, seguiría en prisión.*

En mi opinión, la conexión entre la superación del trauma y el desarrollo de la resiliencia no es una coincidencia. Aprender desde el principio a sobrevivir a los desafíos existenciales -duelo, divorcio,

desarraigo y alejamiento de los amigos y la familia- puede conducir a una fuerte determinación interiorizada para prosperar a pesar de los desafíos inesperados de la vida.

Nuestros fracasos, o los "todavía no", reformulados en el contexto de una mentalidad de abundancia y el poder de la neuroplasticidad, nos hacen realmente más fuertes si los asumimos como propios y decidimos utilizarlos como materia prima para el molino, alimentando a la Fuente, en lugar de agotarla. Es importante no dejar que la naturaleza trillada de este tópico disminuya su poder.

Para llegar al fondo de nuestras motivaciones subyacentes, primero tenemos que ser totalmente sinceros con nosotros mismos. ¿Qué queremos realmente de la vida y por qué lo queremos? Plantea esta pregunta como una semilla en tu cerebro y déjala germinar. En el fondo habrá mucho trabajo psicológico que ayudará a formular tu tabla de acción en el capítulo 13. Si te resulta difícil hacerlo, trabajar con un coach o asistir a un taller o retiro podría ayudarte.

Los altibajos de la motivación

Sé por experiencia propia lo que se siente cuando se pierde la motivación; esto es lo que me ocurrió hacia el final de mi carrera médica. Con una motivación cada vez menor y la conciencia de que tenía que cambiar de profesión, me sentí agotada, exhausta y como si ya no pudiera ser yo misma en mi trabajo. Se me fue pasando el tiempo. Al principio lo achacaba a la situación habitual de los médicos: al fin y al cabo, casi todo el mundo a mi alrededor estaba agotado y sobrecargado de trabajo. Pero poco a poco, mi intuición me dijo que había algo más.

La interocepción me permitió leer los signos físicos de que mi cuerpo se estaba agotando: Me sentía constantemente cansado, resentido con los colegas que no daban la talla y falto de estímulos intelectuales. Además, no podía visualizarme como psiquiatra dentro de 10 o 20 años. No podía verlo, y no era el futuro que quería para mí. Aspectos importantes de mí mismo -creatividad, misterio y autonomía; las mismas cosas que me habían inspirado a estudiar psiquiatría en primer lugar- se sentían descuidados.

Cuando finalmente tomé la decisión de volver a formarme como entrenador, sabía que era arriesgado (y algunos de mis amigos y familiares lo veían como algo desconcertante y temerario), pero me sentía tan motivado por mi nuevo objetivo que estaba seguro de haber tomado la decisión correcta. Nunca me había sentido tan motivada por nada. A pesar de las considerables dudas que experimenté en el

curso de coaching (rodeada de un grupo de empresarios experimentados y sintiéndome como un pez fuera del agua), estaba decidida a triunfar, pero fue difícil. Lloré durante toda la evaluación intermedia con la tutora del curso, Jane, porque había invertido muchas emociones en mi cambio de carrera y deseaba desesperadamente que funcionara. Estaba segura de que me confirmaría que nunca lo conseguiría y que sería mejor volver a la medicina. En todo momento, Jane me escuchó y empatizó, y luego me dijo: "Tara, estoy intentando decirte que lo estás haciendo muy bien, pero creo que no puedes oírme". Más tarde, cuando empecé a construir mi consulta, me dijo: "Hay un cierto nivel de empuje y hambre que distingue a algunas personas de la multitud y tú lo tienes".

La gente me había dicho a menudo que sería un buen médico, así que ya había oído este tipo de cosas antes, pero esta vez decidí aceptarlas, aprender de ellas y aprovecharlas en lugar de rechazar el cumplido con alguna forma de humildad fingida. Decidí aferrarme a esto en lugar de a la voz interna negativa que hacía todo lo posible por sabotearme. Estaba muy decidida a no vacilar y tenía una fuerte sensación de impulso interno para tener éxito. Me acordé de una teoría psicológica sobre el impacto potencialmente positivo de la adversidad: un sentimiento inicial de inferioridad que te hace esforzarte más y que se traduce en un alto nivel de competencia. Estaba dispuesto a aceptar con humildad que había algo más grande en juego y que si lo aprovechaba podría crear mi futuro ideal.

En mi caso, el hambre y el impulso provenían de un lugar donde las emociones positivas y negativas estaban alineadas. Estaba decidido a convertirme en un entrenador de éxito porque me encantaba el trabajo y creía apasionadamente que mi experiencia significaba que tenía algo valioso que ofrecer. Pero también estaba motivado para cambiar porque quería dejar de ser médico de hospital. Otros ejemplos de motivaciones positivas y negativas que se alinean podrían ser si decides dejar una relación porque te sientes triste en ella y restringido por ella, pero también porque quieres construir un futuro más feliz y encontrar a otra persona que tenga los mismos valores y aspiraciones que tú. Del mismo modo, tomarte un año sabático, alquilar tu piso e irte de viaje puede ser una forma de evasión (odias tu trabajo y estás negando tu relación), pero también está motivado por el deseo de vivir una aventura que te cambie la vida y te dé una nueva perspectiva. El impulso de salud antes de las vacaciones es otro ejemplo en el que la motivación es una mezcla de lo positivo y lo negativo (temes que te vean en traje de baño y quieres sentirte seguro de ti mismo).

Sin embargo, algunos motivadores negativos deben ser cortados de raíz. En el día a día, sacar a la luz lo que nos arrastra y reconocer

cuando nos sentimos agotados por alguien o por una actividad puede ayudarnos a mantenernos orientados hacia los objetivos y a evitar los hábitos destructivos.

Cuidado con los motivadores negativos

Las emociones fuertes de supervivencia -como el miedo, el asco o la vergüenza- pueden actuar a menudo como poderosos motivadores en sí mismos. El impulso más fuerte del cerebro es el de la supervivencia, y ésta es otra forma en la que no hemos evolucionado adecuadamente de cómo funcionábamos cuando vivíamos en cuevas a lo que necesitamos hacer para operar eficazmente en el mundo moderno. Es fácil confundir la influencia de emociones como la vergüenza o la tristeza, ya que el cerebro la "disfraza" de elección proactiva. Por ejemplo, podemos convencernos de permanecer en un mal matrimonio porque pensamos que es lo "correcto" por una serie de razones. Pero en realidad, la verdadera motivación puede estar más basada en el miedo o la vergüenza: simplemente no queremos estar solos.con unacarrera que hemos superado, o con amistades que ya no nos hacen sentir bien.

Los motivadores negativos son más propensos a entrar en escena cuando hay una pausa en el impulso, cuando las cosas se ponen difíciles y parece que no estamos llegando a ninguna parte con nuestros objetivos. Pueden actuar a nivel subconsciente para sabotear nuestros esfuerzos positivos. Conocerte a ti mismo, confiar en tu instinto, desarrollar el dominio de las emociones y tomar buenas decisiones te ayudará a detectar los motivadores negativos en el trabajo y desafiarlos para crear un futuro mejor.

LEE: EL RETO DE MINIMIZAR LA DISTRACCIÓN

Lee, una cineasta de veintitantos años, acudió a mí quejándose de que se sentía abrumada. Se había topado con un muro al fracasar un proyecto. Sabía que tenía que levantarse y descubrir la motivación que tenía para hacer un buen trabajo, pero el revés la había golpeado. No podía concentrarse. Le pedí que hiciera una lista de las distracciones y de las cosas que le quitaban la motivación, así como una lista de lo que realmente la motivaba. Tras una semana escribiendo en su diario, su lista de desmotivadores era la siguiente:

- Revisar las redes sociales y compararme con otros cineastas.
- Recorrer sin pensar mis propias redes sociales para recordar tiempos más felices.

- Me distraigo con la decoración y los proyectos domésticos cuando trabajo desde casa.
- Perder el tiempo navegando por los perfiles de citas.
- Apoyar a una amiga íntima a la que quiero pero que me arrastra con ella.
- Beber demasiado por las noches.
- Ver mucha televisión sin sentido.

En cambio, su lista de motivadores decía:

- Ver una nueva película inspiradora.
- Contactar con una antigua mentora para pedirle consejo y quedar con ella para tomar un café.
- Meditando.
- Trabajar en una nueva idea durante toda una mañana, con todas mis notificaciones tecnológicas apagadas.
- Ir a una exposición.

- Salir a correr.

Al tomar conciencia de sus tácticas de distracción y recordarse a sí misma lo que la mantiene en el camino, Lee decidió hacer algunos cambios. Durante un tiempo tuvo que seguir consultando su lista cuando sentía que su motivación se desvanecía, pero finalmente recurrió de forma natural a sus motivadores y estableció algunas reglas en torno a sus desmotivadores. Dice que sigue siendo un trabajo en curso, pero que le resulta más fácil cada vez que tiene que hacer el esfuerzo.

Reserva dos páginas de tu diario para crear listas similares para ti mismo y ver si hay algún cambio que puedas hacer de inmediato.

Las redes sociales pueden inspirar o distraer. A mí me gustan, pero creo que es importante ponerles límites. Si tienes la tentación de consultar tu teléfono inteligente sin pensar durante el día, hazlo más difícil borrando las aplicaciones de tu teléfono pero manteniéndolas en tu tableta, que puedes consultar por la noche. Numerosos estudios demuestran que pasar demasiado tiempo conectado es perjudicial para nuestra salud mental.[2] Hazte un favor y establece algunos controles sobre tu uso. Cualquier cosa que te distraiga de tus objetivos debe ser controlada.

Perspectiva: El socio silencioso de la motivación

Mantener la perspectiva y la visión a largo plazo de la vida es útil en los momentos de estrés, sobre todo cuando la distancia entre lo que se está y lo que se desea es insuperable. Todo el mundo se ve sometido a la prueba de experiencias difíciles, como el duelo, el desamor o las dificultades económicas; todo ello forma parte del ritmo de la vida. Es un buen consejo mantener nuestros problemas en perspectiva y recordar que casi siempre habrá otras personas que estén peor que nosotros. Sí, también habrá quienes estén mucho mejor, pero podemos recordar que los nuestros no son los peores problemas del mundo, aunque a veces lo parezcan. Si, por ejemplo, puedes permitirte comprar este libro; si tienes acceso a los libros; si tienes tiempo para centrarte en el desarrollo personal, entonces ya estás mejor que la mayoría de la gente de este planeta. Como ya se ha comentado, a lo largo de la historia la gente ha soportado situaciones que muchos de nosotros ni siquiera tenemos que empezar a imaginar hoy en día -la esclavitud, el apartheid o el Holocausto-, así que podemos considerarnos afortunados la mayor parte del tiempo... si así lo decidimos.

Una pregunta que me hago a menudo es: "¿Cuánto importará esto dentro de cinco años?". La perspectiva tiene que ver con la relatividad en el tiempo y en comparación con las experiencias de los demás. La respuesta -incluso cuando se trata de un asunto aparentemente importante- suele ser "no mucho" o "nada". Otra forma de tener una idea de la perspectiva es preguntarse qué consejo daría a su hermano o a su yo más joven si estuvieran en su situación. El hecho de hacer que el asunto sea menos personal, pero relacionado con alguien a quien quieres, cambia nuestra perspectiva de manera que hace que el asunto sea más manejable para el cerebro. Esto significa que es más probable que se tome una mejor decisión, porque despersonalizar un problema lo hace menos amenazante para nuestro cerebro.

Por otro lado, cuando las personas con las que trabajo se sienten culpables por lo que llamamos "problemas del primer mundo", sobre todo teniendo en cuenta que hay tantas personas que viven en el mundo por encima y por debajo del umbral de la pobreza, les aseguro que, al igual que nuestro cerebro no diferencia su respuesta emocional a un escenario imaginado o a uno real, todos nuestros problemas son reales y nos suponen un reto. Y sigo mi propio consejo, lo que significa que cuando me siento como si debiera ser Superwoman y seguir adelante a pesar de todo, a veces me recuerdo a mí misma que si un paciente viniera a mí con *x* problemas de salud, *y* problemas en casa y *z* estrés laboral, le explicaría que ¡hay un límite para lo que una persona puede soportar! La perspectiva nos permite ser un poco más amables con nosotros mismos, especialmente cuando estamos equipados con el tipo de estrategias de afrontamiento

bien desarrolladas y el enfoque proactivo que he descrito en este libro.

Tener sentido de la perspectiva nos ayuda a comprender que un error sólo es un error si no aprendemos de él y, por tanto, a entrenar nuestro cerebro para no repetir ese patrón. Cuando sentimos que la vida no deja de golpearnos, nos ayuda visualizarnos como una serpiente que muda su piel repetidamente. Puede que tengamos que pasar por este proceso una y otra vez, pero salimos más brillantes y renovados cada vez que nos recuperamos y aprendemos de un periodo difícil.

Hora de actuar

No importa cuál sea tu objetivo o intención -puede ser vivir una vida equilibrada o tener mejor salud o cambiar de carrera-, pero reforzar tu motivación te ayudará a pasar de la imaginación a la acción. Si quieres que tus sueños se conviertan en realidad, tienes que empezar a hacer algo al respecto, y necesitas la resiliencia necesaria para seguir adelante con paciencia y la capacidad de ir más allá de la distracción hasta llegar a ella. ¿En qué medida eres consciente de cuáles son realmente tus objetivos, de lo que tienes que hacer para avanzar hacia su consecución y de cuáles pueden ser tus posibles barreras para ello?

Desarrollar una creencia absoluta en la abundancia de posibilidades (recuerde el Principio 1, aquí) y nuestro poder potencial para realizar nuestros objetivos ayudará a profundizar la motivación. Cuando existe una abundancia potencial de dinero, amor, éxito y realización en nuestra mente, no actuamos desde una mentalidad de "carencia", que nos limita. Esto es absolutamente clave para la motivación, y por eso te lo recuerdo aquí. Pensar desde este punto de vista ayuda a expandir nuestro sentido de lo que es posible. Para manifestar la abundancia, es crucial hacer espacio para ella en nuestra vida. A veces esto significa dar un salto: dejar un trabajo o una relación. Otras veces, es más sutil y requiere muchos cambios pequeños para facilitar una gran transformación.

Capítulo 10

Lógica: Tomar buenas decisiones

'El mayor error que puede cometer un hombre es tener miedo de cometer uno'.

Elbert Hubbard

solíamos creer que el pensamiento lógico es intrínseco: que o tenemos un "buen cerebro lógico" o no lo tenemos. Quizás nuestros padres y profesores decidieron por nosotros en qué lugar de este espectro nos sentábamos cuando éramos niños y desde entonces nos hemos aferrado a esta narrativa en nuestra cabeza, para bien o para mal.

En general, tendemos a pensar que las personas con inclinaciones científicas y matemáticas son más lógicas y analíticas, y que las artísticas lo son menos. En la sociedad moderna, ser lógico y analítico está muy sobrevalorado y ser creativo, intuitivo o empático mucho menos. Estas últimas se conocen incluso como habilidades "blandas"; pero en todas partes, desde la clínica psiquiátrica, pasando por la vida normal hasta la cohorte más exitosa de la sociedad, la gente encuentra estas habilidades mucho más difíciles de dominar. Quizá porque son más sofisticadas y complejas, o porque se nos enseña a pensar de forma lógica desde una edad temprana. En cualquier caso, si queremos prosperar en nuestra vida -especialmente teniendo en cuenta el auge de la inteligencia artificial y el aprendizaje automático- sería prudente centrar la mayor parte de nuestra energía en confiar en nuestro instinto, dominar nuestras emociones y sentirnos en control de la creación de nuestro propio futuro.

El mero hecho de que estés leyendo este libro da por sentado que eres lo suficientemente bueno para ser lógico, pero puede haber un beneficio adicional al entender cómo tu lógica puede ser descarrilada por fuertes emociones o sesgos inconscientes.

El mito del cerebro izquierdo y el cerebro derecho

Durante mucho tiempo, el mito neuronal de la funcionalización izquierda-derecha del cerebro ha sido la base de muchos tests de personalidad,libros deautoayuday ejercicios de creación de equipos, pero la ciencia hacómo entendemos que está organizado el cerebro. Para desbloquear la mente y anular algunos de estos bloqueos, tenemos que entender el cerebro como una serie de sistemas y no

como un conjunto de localizaciones o una historia de dos mitades.

Solíamos creer que el pensamiento lógico y analítico se producía en la mitad izquierda del cerebro, y los pensamientos creativos o emocionales en la derecha. Sin embargo, la neurociencia moderna nos dice que cualquier toma de decisiones sofisticada utiliza ambos lados del cerebro y es de naturaleza integradora. Los escáneres cerebrales de las personas que toman decisiones muestran que muchas partes diferentes y aparentemente no relacionadas del cerebro se disparan a la vez cuando están pensando en un problema complejo. Toda la información fluye de izquierda a derecha, de atrás hacia adelante, de abajo hacia arriba y, en todos los casos, viceversa. Cuanto más ágil y sano es el cerebro, mejor funciona esta conectividad cerebral.

Sencillamente, no es cierto que todo lo que tiene que ver con ser analítico resida en un lado del cerebro y todo lo que tiene que ver con ser creativo en el otro. Tampoco es cierto que las personas creativas utilicen más el hemisferio derecho del cerebro y que las más lógicas utilicen más el izquierdo, ni que los zurdos sean más creativos. Un estudio que utilizó escáneres de resonancia magnética funcional (fMRI) (que muestran los niveles de oxígeno que se correlacionan con la actividad en diferentes partes del cerebro) de 1.000 cerebros de personas de entre 7 y 29 años realizado por investigadores de la Universidad de Utah en 2013, descubrió que son las conexiones entre las regiones cerebrales de ambos lados las que nos permiten tener un pensamiento tanto creativo como analítico.[1] Ambos lados del cerebro tendían a ser iguales en su activación, con redes neuronales y conectividad más o menos equivalentes.

Esta capacidad de observar cerebros sanos es un avance relativamente reciente. Antes teníamos que obtener información sobre el funcionamiento del cerebro a partir de experimentos con personas con enfermedades cerebrales. Los experimentos realizados en la década de 1960 con personas a las que se les cortó el cuerpo calloso (el puente que conecta las dos mitades del cerebro) como tratamiento para la esquizofrenia llevaron a los científicos a determinar qué lados del cerebro eran los principales responsables del lenguaje, la aritmética o el arte en sus pacientes. Aunque hay algo de verdad en esto, la llegada de las IRMf de cerebros sanos ha demostrado que el cerebro es un conjunto dinámico de sistemas y redes, conexiones transversales y disparos laterales complejos.

Los peligros de la lógica

Cuando nuestro cerebro intenta aplicar la lógica a una situación, está tratando de aprovechar lo que sabe que son las "reglas" de causa y efecto: la idea de que cada acción tiene una consecuencia. El lado positivo de esto es que debería tratarse de asumir la responsabilidad de nuestros actos, ser indulgentes y aprender de nuestros errores, todos ellos estados saludables para nuestro cerebro. El lado negativo es que puede hacernos reacios al riesgo y demasiado precavidos.

Se considera que las decisiones lógicas contrastan con las imprudentes y mal pensadas, pero esto puede hacernos pensar que la lógica es enemiga de la asunción de riesgos. En realidad, la lógica debería sustentar y fomentar un sano apetito por asumir riesgos considerados, ayudándonos a perfeccionar la capacidad de identificar los riesgos que merece la pena asumir, haciéndonos avanzar de forma más audaz que las opciones más obvias, y aportando crecimiento sin comprometer la estabilidad y la seguridad. Al sopesar los pros y los contras de una decisión importante, es importante tratar de recordar esto, aunque es fácil quedarse paralizado por el exceso de pensamiento y la fatiga de la decisión. Por regla general, una vez que hemos tomado una decisión, suele parecer que no era tan mala como pensábamos. La clave está en tomar una decisión y hacer que funcione.

La ponderación de la toma de decisiones lógicas es compleja y sofisticada. También es muy intensiva en energía. Quizás sea sorprendente que, aunque la reflexión que lleva a una decisión requiere energía mental, es el momento de la decisión en sí el que más energía consume para nuestro cerebro.Esto explica por qué reducir el número de elecciones innecesarias en nuestro día (qué vestir, comer, mirar, reaccionar en las redes sociales) es una forma eficaz de conservar la energía de la toma dedecisiones para las decisiones más grandes e importantes.conoce como "reducción de opciones" y puede incluir unarutina matutina regularo la preparación de la ropa la noche anterior, para evitar el uso de la energía cerebral en demasiadas cosas pequeñas.

También es importante tener en cuenta que la disposición hacia el pensamiento lógico no se aplica necesariamente de forma consistente en todos los ámbitos de la vida. Piensa en las personas que conoces en el trabajo y en tu vida personal. ¿Se te ocurren ejemplos de personas que toman grandes decisiones en el trabajo, pero cuya vida personal se ha visto arruinada por malas decisiones: perseguir amistades destructivas, gestionar mal las relaciones familiares estresantes, alejar a sus hijos? Mucha, mucha gente destaca en el trabajo pero hace un desastre en su vida personal. Esto demuestra que la lógica y el dominio emocional no van necesariamente de la mano. Hay que trabajar en cada una de las vías para maximizar La

Fuente: no hay atajos y no se puede utilizar la fuerza de una vía para compensar la ausencia de otra.

El reconocimiento de patrones y el cerebro

Veamos qué ocurre en nuestro cerebro cuando tomamos una decisión lógica. En un mundo ideal, la decisión se alineará en nuestro cerebro física, mental, emocional y espiritualmente, utilizando todas nuestras vías apropiadas por igual. En la realidad, esto rara vez ocurre, por lo que experimentamos una discordancia en nuestras vías neuronales y tenemos que clasificarlas por orden de importancia, utilizando su proceso de filtrado para reducir las posibles consecuencias negativas de la asunción de riesgos.

Cuando nos enfrentamos a un problema de qué hacer, entra en acción el sistema de reconocimiento de patrones de nuestro cerebro. Se trata de un proceso complejo que sintetiza la información procedente de las distintas partes del cerebro y recurre a los recuerdos de decisiones anteriores similares. En el córtex analizamos cada opción de forma racional, ya que el cerebro trata de idear la mejor respuesta ahora, comparando la situación actual con las anteriores. Nos preguntamos: "¿Tiene esto sentido según los datos de que dispongo? A continuación, evaluamos la situación en nuestro sistema límbico: "¿Se *siente* bien? Nuestro cerebro lógico calcula los resultados probables y las consecuencias potenciales, ejecutando una serie de escenarios "¿Y si...?", como un jugador de ajedrez que planifica las jugadas futuras.

Para guiarnos, el etiquetado de valores emocionales actúa como un resaltador fluorescente que nos indica a qué fragmentos de información pasada (y presente) debemos prestar atención. Todo esto se basa en las respuestas emocionales a los recuerdos que se han creado en el pasado: qué ocurrió, cuál fue el resultado y cómo nuestra reacción al mismo nos llevó al éxito o al fracaso. Cada una de nuestras memorias estará impregnada de un recuerdo de cómo nos sentimos en ese momento, informando así nuestra valoración lógica del momento presente. Nuestra intuición respalda o entra en conflicto con las respuestas lógicas y emocionales. Entonces decidimos qué camino es el menos arriesgado, y de ahí la duda casi permanente de que podríamos haber tomado una decisión "mejor". La clave aquí es que cada decisión que tomamos, por muy lógica que sea, siempre está sesgada por la emoción.

No hay forma de evitar que nuestro cerebro busque estas

etiquetas, y el elemento emocional de la toma de decisiones es clave, hasta el punto de que las investigaciones demuestran que cuando las partes del cerebro responsables de dar sentido a las emociones están dañadas, la toma de decisiones es lenta e incompetente, a pesar de que la capacidad de análisis objetivo sigue estando ahí.[2] Esto ilustra el hecho de que la lógica no puede funcionar óptimamente de forma aislada, sino que trabaja en colaboración con otros modos de pensamiento, especialmente la emoción.

Hay algo que podemos hacer para mantener nuestra lógica en el buen camino: mantener un ojo escéptico en nuestro sistema de "reconocimiento de patrones", poniendo a la Fuente como vigilante, que puede actuar como un desafío constructivo al etiquetado emocional, y comprobando el sentido de cualquier inferencia que podamos hacer basada en experiencias pasadas.

A veces, el reconocimiento de patrones funciona bien, pero en otras ocasiones, puede resultar espectacularmente contraproducente. En su libro *Think Again: Why Good Leaders Make Bad Decisions and How to Keep It From Happening to You,* tres académicos de la gestión analizaron 84 malas decisiones de líderes de éxito.[3] Comprobaron que, en la mayoría de los casos, el peligro se desató cuando los cerebros de los líderes sacaron conclusiones al enfrentarse a situaciones que les recordaban experiencias anteriores. Lo que les parecían conclusiones lógicas eran en realidad suposiciones peligrosamente erróneas.

Algunas personas, incluso muy astutas, carecen de la capacidad de pensar en torno a una decisión de forma holística. Esto puede ser consecuencia de un apego rígido a su propia perspectiva, una falta de inteligencia emocional o un fuerte sesgo subconsciente en juego. Este es también un problema que surge a menudo en las relaciones de larga duración, especialmente en el caso de los padres divorciados, en los que uno o ambos se sienten agraviados, pero siguen teniendo que interactuar con la parte "infractora" a causa de los niños. Cuando nos atrincheramos en una forma de comportarnos y pensar, podemos sentirnos incapaces de ver la situación desde otro punto de vista. Podemos aferrarnos a nuestra rectitud o al papel que hemos asumido en la relación (ya sea "el proveedor", "el cuidador", "el adulto" o lo que sea). La lógica desaparece en esta situación y los prejuicios se imponen. La falsa lógica se impone. Esto es peligroso, porque "no se sabe lo que no se sabe". Se necesita un gran esfuerzo de voluntad y un trabajo consciente de sintonía emocional y autoconciencia para restablecer el equilibrio, pero es posible hacerlo.

Detectar la falsa lógica

Entonces, si es fácil incluso para los más inteligentes cometer estos errores épicos, tomando los prejuicios por verdades, ¿cuál es la mejor manera de detectar la "lógica" falsa y reconocer la verdadera? En mi opinión, el tipo de pensamiento crítico más importante se dirige hacia el interior para evaluar la fiabilidad de nuestros propios pensamientos. El primer paso es recordar conscientemente situaciones similares del pasado que puedan influir en nuestra evaluación de lo que está ocurriendo ahora (quizás a nivel subconsciente). A continuación, debemos cuestionar conscientemente la cadena de pensamiento comparativo, preguntándonos:

- ¿Qué tiene de diferente ahora?
- ¿Es correcta mi interpretación de lo ocurrido en la situación anterior?

¿Podría pensar en la situación actual desde otra perspectiva?

Tenemos que contrarrestar nuestro propio pensamiento y desafiar nuestras suposiciones.

La capacidad de pensar en torno a un problema, de forma flexible y adaptable, es la lógica en acción. Funciona en múltiples dimensiones y es la antítesis del "pensamiento de A a B". Cuanto más pensemos de esta manera redondeada, mejor lo haremos. Desde el punto de vista de la neuroplasticidad, tenemos que volver a entrenarnos para aprovechar la lógica y la racionalidad lo suficiente como para maximizar y calibrar las otras vías, siempre que nos enfrentemos a una nueva situación.

Desarrollar la conciencia de cómo nuestra lógica y nuestras vías de toma de decisiones se ven constantemente influidas por todo aquello a lo que estamos sometidos -desde las personas que nos rodean hasta nuestro entorno familiar y los nuevos aprendizajes- nos recuerda el poder que tenemos para equilibrar nuestro sentido de la lógica. Cuando se trata de tomar grandes decisiones basadas en gran medida en la lógica, ¿dónde crees que están tus puntos fuertes y débiles? La lectura de este libro y la asunción de las ideas contenidas en él repercutirán en tu capacidad de emplear la lógica de forma diferente para tomar buenas decisiones, aunque el alcance de cualquier cambio duradero vendrá determinado por tus acciones: si pones en práctica las sugerencias y los ejercicios.

Capítulo 11

La creatividad: Diseñe su futuro ideal

Si oyes una voz en tu interior que te dice "no puedes pintar", entonces pinta sin falta, y esa voz se acallará".

Vincent van Gogh

Crear la vida que queremos requiere visión, y no sólo la visión para imaginar la realidad que queremos, sino también para detectar las oportunidades potenciales que se presentan a nuestro alrededor todo el tiempo y que podrían ayudarnos a abrirnos camino hacia ese futuro. En este sentido, la creatividad no es la visión tradicional de ser bueno en el arte o estar lleno de ideas nuevas, sino que es la capacidad de dar forma a nuestro propio cerebro por lo que le exponemos, diseñando nuestro propio futuro a través de la elección proactiva. Los ejemplos de esto están por todas partes cuando uno se pone a buscar: Desde los famosos que se han reinventado a sí mismos, rediseñando sus identidades -como Victoria y David Beckham, Miley Cyrus, Mark Wahlberg, Angelina Jolie, Rihanna, Kim Kardashian, Justin Timberlake o Arnold Schwarzenegger- hasta los iconos rompedores que han cambiado el mundo, como Abraham Lincoln, Nelson Mandela, Gandhi, Marie Curie, la Madre Teresa, Martin Luther King y Emmeline Pankhurst.

La creatividad es libertad. Nos permite dirigir todo el poder de la Fuente para crear la vida que imaginamos para nosotros. Nos permite recurrir a nuestras otras vías y utilizarlas de forma inesperada, utilizando la ley de la atracción y la visualización para manifestar nuestros deseos.

Un cerebro creativo es aquel que puede poner en práctica las ideas de forma inesperada, utilizando combinaciones contrastadas de pensamientos para fomentar otros nuevos. Este es el nuevo (y a la vez antiguo) superpoder de la mente humana: reinventar, imaginar, mejorar y repensar. Cuando pensamos con todo nuestro cerebro y dedicamos toda nuestra capacidad creativa a una situación o problema, vemos posibilidades donde otros ven limitaciones. Un medallista olímpico de vela que conocí en una fiesta me dijo una vez: "Cuando la mayoría de la gente está en una playa y mira al mar en el horizonte, ve el final. Yo veo el principio". La creatividad nos da el poder de la interpretación.

Para ser creativos también tenemos que desarrollar un cierto nivel de confianza en nuestro derecho a expresar nuestra visión única de las cosas; valorar nuestras propias ideas e interpretaciones. Cuando explico esto a la gente, a menudo les parece una sugerencia bastante

radical. A menudo me encuentro con la respuesta: "Pero yo no soy creativo". Esto es frustrante y triste. Nos enseñan a pensar en la creatividad como algo muy estrechamente definido (a menudo vinculado a un talento natural para el arte). Se da por sentado, al igual que el "cerebro lógico", que o tienes una disposición "creativa" o no la tienes. En el colegio me decían que no era creativo porque no se me daba bien dibujar. Resulta que hay una generación de personas afectadas por este mito.

Es posible que esto le haya impedido iniciar su propio negocio o incluso vestir de una determinada manera. La ilusión que rodea a los grandes artistas de talento excepcional no ayuda, pero si se profundiza un poco más, es probable que hasta el artista de más éxito lo haya "conseguido" gracias a su tenacidad, su resistencia y su confianza en sí mismo; eso y a su habilidad para detectar las oportunidades que surgen. Puedes inspirarte en esto para darle la vuelta a la noción convencional de creatividad. En lugar de limitarse al talento artístico o cultural, se trata de la capacidad de crear tu futuro, de estar plenamente presente y ser dueño de tu vida.

La neurociencia de la creatividad

La neurociencia explora actualmente qué es lo que caracteriza a las mentes creativas. Investigadores de Harvard han identificado recientemente un patrón de conectividad cerebral asociado a la generación de ideas.[1] En su estudio, colocaron a personas en un escáner cerebral y les pidieron que idearan usos novedosos para objetos cotidianos, como un calcetín, un jabón o el envoltorio de un chicle. A algunas personas se les agolpaban los usos cotidianos y poco imaginativos, y les resultaba difícil filtrarlos, por lo que era probable que respondieran con los ejemplos obvios, como cubrir los pies, soplar burbujas o contener chicles. Los pensadores muy originales, en cambio, mostraban una fuerte conectividad entre tres redes del cerebro (vagabundeo mental, pensamiento focalizado y atención selectiva), cuando pensaban y se les ocurrían ideas fuera de lo común, como un sistema de filtración de agua, un sello para sobres y un cable de antena.

Detener la filtración negativa

La divagación mental, el pensamiento concentrado y la atención selectiva pueden reforzarse con la práctica. Darse el tiempo y el espacio para pensar sin distracciones puede dar lugar a nuevas ideas y perspectivas. Este es el beneficio de permitir que la mente divague activamente. Al traer conscientemente nuestros deseos, esperanzas y sueños al frente de nuestra mente, nuestro cerebro será capaz de centrarse más eficazmente en las oportunidades que nos llevarán a los resultados que queremos. Se trata de un pensamiento enfocado que puede lograrse mediante tablas de acción y visualización. A menudo filtramos los pensamientos que no se ajustan a nuestro propósito inmediato y podemos vigilar inconscientemente los

pensamientos que nos parecen "fuera de lugar" o extravagantes, pero al liberarnos para pensar una gama más amplia de pensamientos permitimos la acción. Por eso tenemos que perfeccionar nuestra atención selectiva y nuestras habilidades de filtrado. En el capítulo 9 hablamos de tener un "por qué"; aquí se trata más bien de pensar "por qué no". ¿Por qué no solicitar ese nuevo trabajo o acudir a esa cita que te proponen tus amigos? ¿Por qué no emprender esa nueva afición que llevas años posponiendo? Esa nueva idea de proyecto que te viene a la cabeza cuando intentas centrarte en otra cosa: anótala y vuelve a ella. O puedes intentar darle la vuelta a un problema para darle una nueva perspectiva. La próxima vez que te autoedites, trata de preguntarte si el pensamiento que estás apartando podría ser fructífero. Recuérdate que debes pensar desde una perspectiva de abundancia y no de carencia.

Existe una práctica llamada "prototipado rápido" que sugiere generar tantas ideas como sea posible, relegar las que no funcionan a la lista de "inténtalo de nuevo en el futuro o en un escenario diferente" y no parar hasta dar con la que funciona perfectamente por ahora. Cuando me planteé crear mi propio negocio,el tío demi ex marido-un hombre encantador y emprendedor en serie- me sugirió que empezara una lista de posibles negocios y me dijo que cuando llegara a 100,habría una opción en la lista a la que pudiera dedicarme de forma viable. Tardé dos años en llegar a las 100 ideas, pero entonces supe en mis entrañas que el coaching era la razón para dejar la medicina. Me sentí nerviosa y emocionada al mismo tiempo, pero sobre todo me sentí segura de que pondría todo mi empeño en que esto funcionara para crear el futuro que quería.

Prohibir el pensamiento del bolígrafo rojo

Una de mis amigas más creativas es una empresaria que ha creado una marca de la nada. Siempre está innovando y pensando en nuevos planes. Su pareja es igual. Cuando le pregunté cuál era su secreto, me dijo simplemente: "En nuestra casa no existen las malas ideas". Explicó que ella y su pareja se dan permiso mutuo y a sus hijos para explorar sus ideas sin cerrarlas. Las buenas ideas surgen de forma natural y destacan. Imponerse a ellas (las tuyas o las de cualquier otro) antes de tener la oportunidad de sopesarlas sólo puede ser perjudicial.

Una vez que nos damos permiso para abrirnos y jugar con muchas ideas y posibilidades potenciales, la creatividad nos recompensa, permitiéndonos detectar oportunidades en lugares improbables. Significa que sabemos cuándo hay que arriesgarse y cuándo hay que

cuestionar o perseguir algo. Nos ayuda a perfeccionar una fuerte intuición, dándonos la flexibilidad necesaria para reconocer posibilidades que de otro modo podrían pasarnos por alto.

El escritor Kurt Vonnegut escribió una vez:

> *Tenemos que estar continuamente saltando desde los acantilados y desarrollando nuestras alas en el camino hacia abajo.*

Esto ilustra la naturaleza esencial de la creatividad: no se trata de un extra, sino de la capacidad de pensar en situaciones y retos difíciles y salir airoso. ¿Y quién no quiere destacar en eso?

Recuerda que ya eres creativo.

Si todavía te sientes un poco escéptico sobre tu capacidad creativa, mira a tu alrededor. Has creado tu casa. Has creado tu carrera. Puede que hayas creado una relación de pareja y tal vez incluso unos hijos. Has creado tus comidas, los temas de conversación, un ambiente acogedor cuando los invitados vienen de visita, tu jardín, tus amistades... la lista continúa, y eso antes de llegar a cualquiera de las aficiones más obviamente creativas que puedas tener. Y si crees que no tienes suficientes ejemplos, ¡intenta algo nuevo! Recuerda lo que aprendimos sobre la contribución de la novedad a la neuroplasticidad (ver aquí). ¿Qué ideas preconcebidas tienes sobre tu creatividad y en qué sentido? Todos somos innatamente creativos, y es hora de impulsar ese poder intrínseco para ser audaz en la búsqueda de una autoexpresión radical: la vida que realmente quieres. Establece un reto de gran envergadura y observa cómo se despliega tu visión. Los ejercicios de los siguientes capítulos han sido diseñados para permitirte dar rienda suelta a tu creatividad y utilizarla para alimentar tu visión de futuro.

PARTE 4

Enciende la fuente

'Todo lo que hagas, o sueñes que puedes hacer, empieza.
La audacia tiene genio, poder y magia".

Goethe

y ahora, ¡la parte más emocionante! Has trabajado con las ideas de este libro y entiendes cómo han evolucionado tus vías cerebrales y cómo puedes aprovechar el poder de la neuroplasticidad para fortalecerlas; has aprendido sobre el poder transformador de adoptar una actitud de abundancia y entiendes cómo visualizar tu futuro ideal podría ayudarte a hacerlo realidad. Ahora es el momento de poner en práctica todas estas ideas para hacer realidad tu verdadera intención.

Tanto si tus objetivos están relacionados con el trabajo, como si son románticos o tienen más que ver con el autodesarrollo en general, te animaré a que empieces a alterar tus caminos establecidos y a crear un cambio, utilizando una mezcla de ejercicios sencillos y otros más complicados para turboalimentar la Fuente.

Estos ejercicios se desarrollarán a través de un plan de cuatro pasos. Puedes seguirlo durante cuatro semanas o cuatro meses: tú decides el ritmo que te conviene. **La regla de oro es pasar al siguiente paso sólo cuando sientas que has recibido beneficios y conocimientos significativos del anterior**. En su caso, continúa las acciones de los pasos anteriores al unísono mientras avanzas.

El plan de cuatro pasos se basa en la ciencia cognitiva, concretamente en el principio de que el cambio de comportamiento duradero se produce en cuatro etapas:

- **Paso 1**: **Conciencia elevada** (hacer consciente el subconsciente y apagar el piloto automático). Ya habrás pensado mucho en esto al haber trabajado en el libro. Con suerte, ya te sientes motivado para cambiar. Los ejercicios del capítulo 12 te inspirarán aún más para ampliar tu autoconciencia, señalando los aspectos de tu comportamiento y tu pensamiento que más necesitan ser transformados.
- Esto proporciona la materia prima para alimentar el **Paso 2** (Capítulo 13): crear la poderosa **Junta de Acción** para diseñar su visión para el

futuro y establecer sus objetivos de cambio.

- Convertir tu futuro imaginado en realidad requiere acción. Aquí es donde entra en juego **el Paso 3: Atención Centrada** (Capítulo 14). La práctica de nuevos

comportamientos y el entrenamiento para pensar de nuevas maneras te ayudarán a estar más presente, utilizando la atención plena y la visualización para ayudarte a dedicar tu energía a las cosas que importan.

- **La práctica deliberada** (repetición) es el crucial **paso** final **4** (capítulo 15), ya que trabajas en diferentes aspectos de la Fuente e incorporas nuevos hábitos favorables al cerebro para asegurarte de que puedes prosperar, manifestando todo el potencial de la Fuente en su máxima expresión.

A medida que sobrescribes sistemas de creencias profundamente arraigados, tus nuevas formas de pensar llegarán a redefinir tu nuevo yo. Una vez que esto ocurra, estarás mejor equipado para hacer frente a las sorpresas que la vida te puede deparar, y empezarás a conseguir más de lo que quieres de la vida.

Sé por experiencia que cuando trabajo estos pasos con la gente, los beneficios se acumulan rápidamente. Es increíblemente motivador una vez que empiezas a sentir y ver los efectos de los cambios que estás haciendo, y esta motivación te ayudará a mantenerte en el camino. A medida que empieces a vivir desde esta perspectiva de abundancia y manifestación, crecerá tu creencia en tu propio poder para hacer y mantener un cambio positivo. Observarás, con asombro y emoción, cómo la Fuente dirige tu destino.

Capítulo 12
Paso 1: Concienciación - Desconectar el piloto

'Hasta que no hagas consciente lo inconsciente, dirigirá tu vida y lo llamarás destino'.

Carl Jung

Me encanta la cita de Carl Jung de la página anterior: habla del corazón de la Fuente y de su potencial para desbloquear nuestro brillante futuro. Ahora estamos listos para embarcarnos en los ejercicios y visualizaciones que potenciarán La Fuente y nos prepararán para trasladar nuestro subconsciente a nuestro consciente. Asegúrate de dedicar un tiempo a la paz y la tranquilidad, sin distracciones, para poder centrarte plenamente en ti mismo.

Como vimos en el capítulo 2, para el cerebro hay una diferencia sorprendentemente pequeña entre un acontecimiento que se vive realmente en el mundo exterior y una visión fuertemente imaginada del mismo acontecimiento, ya sea algo importante o un acontecimiento cotidiano. Los ejercicios de esta sección te ayudarán a construir fuertes visualizaciones que arraiguen en tu cerebro una versión imaginada de la vida futura que deseas. De este modo, la Fuente experimenta la realidad abundante que deseas antes de que ocurra, y así se sintoniza mejor para aprovechar las oportunidades, asumir riesgos positivos y hacer que ocurra en el futuro. Mantén tu diario a mano para anotar las percepciones de los ejercicios que te esperan.

Explorar sus relaciones y "huellas

Los "modelos" que tenemos de lo que significan para nosotros la familia, el amor y el "yo" son establecidos desde el principio por nuestros vínculos primarios. Pero su mayor influencia es el resultado de la forma en que interiorizamos estos apegos, experiencias y creencias, y luego los "imprimimos" en otras relaciones y situaciones a medida que avanzamos en la vida. Este condicionamiento explica cómo un desencadenante y una respuesta se han conectado en nuestro cerebro a lo largo del tiempo. Cuanto más experimentamos algo, más caminos establecemos para esa conexión en nuestro cerebro a través de la neuroplasticidad y el aumento de las sinapsis. El sistema de reconocimiento de patrones del cerebro se pone en marcha cada vez que reconoce que una nueva situación o relación es

"similar" a otra a la que nos hemos enfrentado anteriormente.

Esto puede incluir cualquier cosa, desde nuestra respuesta a la comida, la violencia o la crítica percibida, y cada uno de nosotros tiene una respuesta diferente a estas cosas debido a lo que hemos experimentado al crecer. A muchas personas que se han criado en hogares con poco dinero les resulta muy incómodo ver cómo se desperdicia la comida; otras suelen dejar una comida sin terminar y nunca comen las sobras. Algunas personas permanecen en una relación abusiva porque es a lo que estaban acostumbrados. Algunos aceptan los comentarios y tratan de hacerlos constructivos, mientras que otros se cierran totalmente ante el más mínimo comentario crítico. ¿Son las plantillas de tu cerebro propicias para el pensamiento abundante? ¿O puede que algunas de ellas sean limitantes y autodestructivas?

Comprender esta impronta es útil para entender el modo en que el "yo del pasado" se traslada al presente y dicta el futuro si se lo permitimos. Ayuda a explicar cómo cualquier relación actual -en el trabajo, con los amigos o en las relaciones íntimas- puede desencadenar una respuesta habituada en un entorno anterior (la infancia).

Conoce tus fantasmas, cambia tu destino

¿Te sientes preparado para empezar a explorar las formas en que tu familia y tus apegos tempranos han moldeado tus vías neuronales y la forma en que te ves a ti mismo, y cómo te han proporcionado un conjunto de expectativas que proyectas sobre nuevas personas y situaciones cuando te las encuentras? Comprender tus "fantasmas" y el modo en que repercuten en el funcionamiento de la Fuente es un primer paso importante para deshacerte de ellos si te están frenando.

Pasa a una nueva página de tu diario y empieza a rellenar lo que las palabras que aparecen a continuación significaban en tu familia y en tus relaciones cercanas cuando estabas creciendo. ¿Qué ejemplos se te ocurren?

- Roles: ¿Cuál era tu "papel" en tu familia? ¿Qué otros "roles" había y cómo te relacionabas con ellos? Algunos ejemplos podrían ser: "intermediario", "chivo expiatorio", "pacificador", "rebelde" o "madre suplente".
- Los secretos: ¿Cuáles eran los secretos y las mentiras en tu

familia cuando crecías? ¿Quién los guardaba? ¿Cómo influyeron en tu vida cuando creciste? Un ejemplo podría ser: 'Nadie hablaba del problema del tío Ray con la bebida'.

- Creencias: ¿Cuáles eran las creencias predominantes en su familia cuando crecía? ¿Había reglas tácitas o incuestionables? ¿Había desacuerdos y conflictos en torno a las distintas opiniones? A menudo se mencionan conceptos como "el trabajo duro siempre es rentable" o "lo que va, viene".
- Valores: ¿Qué se consideraba como "valores" fundamentales en su familia? ¿Se consideraba que la honestidad, el trabajo duro, la amabilidad, el éxito, la equidad, la autoexpresión o el intelectualismo eran más importantes que cualquier otra cosa? ¿Te ha parecido que esto es así?
- Límites: ¿Cuál era la actitud de tu familia respecto a los límites: normas, comportamientos ilegales, hacer y romper promesas, transgresiones de todo tipo?

Explorar los "fantasmas" que todos llevamos, y pensar en lo bien que te sirven ahora, es un proceso revelador y gratificante. ¿Hay fantasmas que has asumido sin cuestionar su utilidad o exactitud? ¿Te has encontrado siguiendo "reglas" que entran en conflicto con tus deseos profundos? Anota en tu diario todas las percepciones. Trata de mantener estas percepciones en tu mente y fíjate cuando se manifiestan en la vida real. Anota en tu diario cómo se manifiestan en el presente.Empieza a hacer pequeños cambios que puedan ajustar estasreaccionessubconscientescon el tiempo. Así es como empiezas a tomar las riendas de tu futuro.

CHLOE: LLEVAR DEMASIADO

Hice este ejercicio con Chloe, que es una madre de tres hijos en la treintena. En su familia, cuando crecía era la "pacificadora" y se encontró en la misma situación en su vida familiar, mediando en las discusiones entre sus hijos, así como con su marido y su hermano.

Estaba agotada emocionalmente cuando empezamos a trabajar juntos. Había llegado a un punto de crisis en el que se había dado cuenta de que no podía seguir apoyando a los demás como lo había hecho hasta ahora. Tuvo que sacar a la superficie este juego de roles en su propia mente y luego restablecer conscientemente sus límites.

Una cosa era empezar a desentrañar y cambiar su propio comportamiento, pero la resistencia al cambio que experimentó por parte de su familia fue un shock. Los desacuerdos se intensificaron al principio, cuando dejó de intervenir, y el comportamiento de los hijos de Chloe, que buscaban atención, empeoró cuando intentaron obligarla a volver a su antiguo papel. Se inventan cosas para meterse en problemas", me dijo. No sólo de vez en cuando, sino todo el tiempo. Exageran sus reacciones y la mayor me ha dicho que ya no me importa". Chloe sentó a sus hijos y les explicó que no les servía de nada acudir corriendo a ella cuando estaban enfadados. En el mundo real, tendrían que resolver sus propios desacuerdos. Con el tiempo, los niños empezaron a quejarse menos a Chloe y a resolver las cosas entre ellos. El hogar encontró un nuevo nivel de calma.

Le horrorizaban los juegos mentales de sus hijos para mantenerla en el papel al que estaban acostumbrados, pero también se daba cuenta de que estaba creando un futuro de relaciones insanas para ellos. Su amor por ellos la ayudó a ser dura a corto plazo y siguió estudiando una forma de psicoterapia para seguir ayudando a su familia, pero también para aconsejar a otros a desarrollar límites saludables.

Con algo tan complejo e interconectado como las redes del cerebro y el modo en que éstas influyen en el comportamiento, saber dónde y cómo empezar a tomar el control puede resultar abrumador. Investigar tu propio condicionamiento pasado es un buen punto de partida para comprender los patrones que se han establecido en tu cerebro para dar sentido al mundo y a tu lugar en él. Ahora vamos a ver cómo éstos dan forma a temas y construcciones más específicos que controlan y limitan tu vida ahora, para asegurarnos de que no repercutan en tu futuro.

Compruebe sus propios límites

Ya has analizado los factores de tu infancia y tu familia que habrán influido en los patrones de pensamiento negativos que mantienes, y la siguiente etapa consiste en explorar más a fondo nuestras creencias limitantes, y en particular su influencia y relevancia en tu vida actual.

1. Pasa a una nueva página de tu diario y divide la página en tres columnas. En la primera columna, escribe una lista de hasta seis creencias limitantes que tengas sobre ti mismo. Es probable que sean las historias que te repites a ti mismo o a otras personas cercanas para explicar lo que crees que son acciones o respuestas vergonzosas o poco útiles. Algunos

ejemplos pueden ser: "No soy del tipo creativo" o "Me resulta difícil conocer gente". Si te resulta difícil, prueba a utilizar los iniciadores de frases "no soy" o "no puedo".

2. Ahora toma cada frase por turno y pregúntate lo siguiente: ¿Qué pruebas tengo para creer esto? Escribe estas "afirmaciones de apoyo" en la segunda columna, junto al autolímite original.

3. En la tercera columna, escribe las pruebas en contra de esta afirmación. ¿Es "verdadera" en un sentido objetivo? Utiliza tus experiencias pasadas para analizar a fondo esta afirmación. Considera qué pruebas tienes, si es que tienes alguna, y cómo podrías considerar esas "pruebas" de una manera más escéptica.

4. Ahora pregúntate hasta qué punto estas creencias son útiles para tu felicidad.

Piensa en lo que estas creencias aportan a tu vida y en cómo influyen en tu comportamiento y tu felicidad. ¿Quieres mantener estas creencias sobre ti mismo? Si no es así, ¿podrías desprenderte de ellas? ¿Qué te ayudaría a iniciar este proceso? Piensa en tu intención/objetivo general (aquí) y visualiza cómo el cambio de estas creencias puede afectarte a la hora de alcanzar tu objetivo general.

Después de este ejercicio, asegúrate de darte un merecido respiro y tómate un tiempo para hacer algo que te guste, sólo para ti. Es difícil aceptar críticas tan profundas y explorarlas con la mente abierta. ¿Podrías identificar a los amigos y a la familia que te hacen sentir bien y hacer planes para verlos pronto?

Este puede ser un buen momento para empezar a hacer una lista de cosas que te gustan de ti mismo en tu diario. Por ejemplo: "Amo mi independencia, mi creatividad, mi bondad y mi vulnerabilidad". Lee tu lista de cosas que te gustan con regularidad y recuérdate que has desbaratado las creencias autolimitadoras cada vez que te vengan a la cabeza en el futuro. Guarda esta técnica para poder desafiar tu propio pensamiento en tu caja de herramientas hasta que llegue el momento en que te resulte natural, y lo hará.

en los pasos, si sientes que estás cayendo en una mentalidad de "carencia", o que empiezas a sentirte en una actitud negativa hacia ti mismo, vuelve a tu lista y saca consuelo y confianza de ella.

Reencuadrar el fracaso

Con mucha más frecuencia de lo que creemos, nuestros fracasos o vulnerabilidades percibidas resultan ser algunos de los indicadores más importantes de la transformación y el éxito en nuestras vidas, pero en ese momento somos mucho más severos con nosotros mismos que con los demás. Desde un fracaso en un examen o un despido que nos llevó a un cambio de carrera exitoso, hasta el fin de una relación cuando era el momento de seguir adelante, nos apresuramos a juzgar la naturaleza inesperada de estas acciones como un indicador de que hemos fracasado, en lugar de como parte del proceso en curso de avanzar y ascender.

En esos momentos, alimenta la Fuente volviendo a los pasos básicos y céntrate sólo en lo que puedes aprender de los "errores". Los únicos errores reales, por supuesto, son aquellos de los que no aprendemos.

Juega con alternativas que no hayas considerado antes. Asegúrate de empezar en un entorno de bajo riesgo que no comprometa el trabajo o las relaciones. En cuanto parezca que un nuevo enfoque no va a funcionar por ahora, archívalo y pasa a la siguiente idea: puede resultar útil más adelante. Las ideas que no son una opción ahora pueden funcionar en el futuro.

La idea de fracasar rápido y a menudo es defendida por muchos emprendedores y empresas tecnológicas de éxito como Netflix y Facebook. Encuentra la forma de incluir en tu lista de opciones una idea que sea como el comodín de la baraja. Esto podría ser tan sencillo como probar un nuevo peinado o unas gafas en lugar de tu look habitual; pasar tiempo con gente creativa si estás en un entorno muy corporativo (o viceversa); o sugerirte ir a una exposición de arte o a un paseo con un amigo en lugar de tomar el café de siempre.

Crear una lista de logros

En tu diario, haz una lista de todo aquello a lo que has aspirado alguna vez. Podrías incluir roles como el de esposa o madre, marido o padre; cualidades como "tener voz" o expresarte de forma creativa; o activos como la riqueza o el éxito en tu campo. Subraya lo que has conseguido. Mira las palabras y siente que te llenas de una sensación de logro de las aspiraciones que has realizado hasta ahora.

Puede que haya cosas en tu lista a las que llevas aspirando tanto tiempo que no te has parado a reconocer que ya las tienes. Asúmelas: por ejemplo, "soy un padrastro o madrastra querido" o "he creado un negocio exitoso y estable". O bien, asegúrate de anotar los logros que no estaban en tu lista de tareas, pero que, sin embargo, demuestran tu resistencia, capacidad, habilidades y determinación.

Empezar una lista de agradecimiento

Pasa a una página doble de tu diario y escribe "MI VIDA ABUNDANTE" en mayúsculas pequeñas pero claras en el centro de ambas páginas. En el transcurso de los próximos meses, a medida que tus nuevos hábitos se asienten, llena esta página con todas las cosas por las que te sientes agradecido. Fomentar una actitud de gratitud prepara a la Fuente para la abundancia. La ley de la atracción se pone en marcha al creer que ya tienes las cosas que deseas. Hacer esta lista de gratitud en tu diario es una buena manera de preparar tu cerebro para que se dé cuenta de las cosas buenas que ocurren. Añádela siempre que puedas, incluso puedes hacerla parte de tu tarea diaria.

Momento a momento, en lugar de saltarse un destello de reconocimiento o logro, o un placer fugaz en una búsqueda de "¿Qué sigue?", deténgase a sentir gratitud por otras personas, circunstancias o serendipia, así como por sus propias cualidades. De este modo, el sistema de etiquetado de valores de tu cerebro hará que los logros positivos y los pensamientos felices sean más fáciles de recordar en el futuro. Si lo haces con regularidad, te pondrás en sintonía con la abundancia.

Escriba en su diario

Para obtener el máximo beneficio de los cuatro pasos, tendrás que escribir en tu diario tus pensamientos y reacciones ante los acontecimientos y las personas de tu vida. No es necesario que escribas entradas largas, pero intenta ser honesto y abierto sobre tus emociones, motivaciones y comportamientos.

Antes de acostarte esta noche, dedica un par de minutos a escribir en tu diario algunos pensamientos sobre tu día. A continuación, anota tres acciones positivas que hayas realizado cada día para ayudar a nutrir la Fuente y crear tu futuro ideal. Estas acciones pueden ser tan pequeñas como quieras: desde reforzar tu inteligencia emocional pensando en un problema desde la perspectiva de otra persona hasta dar un paseo consciente o coger una novela en lugar del teléfono después de cenar.

También puedes empezar a anotar las cosas que te hacen sentir con energía o distraído y agotado. Empieza a explorar tu pensamiento en torno a algunas estrategias alternativas a tus tropiezos más habituales, por ejemplo: "La próxima vez que una relación me haga sentir mal conmigo mismo, o la próxima vez que cometa un error en el

trabajo, haré x en lugar de lo que he hecho en el pasado".También puedes pensar en los micro "fracasos" que se han producido en tu día: cosas que has dejado de decir; falta de amabilidadhas permitido; distracciones que se han apoderado de ti. ¿Qué podrías hacer de forma diferente la próxima vez? Agita tu piloto automático y cuestiona tu configuración por defecto. Canaliza la versión ideal de cómo te gustaría que fueran las cosas mañana.

Cada semana, en tu diario, debes elegir también tres objetivos para la semana. Elija un objetivo de relación (romántica o platónica), un objetivo de trabajo y un objetivo de desarrollo personal. Deberían ser pequeños pasos alcanzables en el camino hacia tus objetivos generales. Ya tendrás ideas claras sobre cuáles deberían ser estos objetivos generales y el resto de este libro te ayudará a desarrollarlos. Algunos ejemplos de microdesafíos a los que aspirar semanalmente podrían ser:

- Relaciones: Hacer un esfuerzo por escuchar activamente más a menudo a los compañeros/pareja. (Objetivo general: Desarrollar mi inteligencia emocional y mi empatía para fortalecer las relaciones clave).
- Trabajar: Hablar más de mis ideas o buscar posibles mentores. (Objetivo a largo plazo: crear mi propia empresa).
- Desarrollo personal: Comprometerme a repetir una nueva afirmación cada día para aumentar mi autoestima. (Objetivo general: dejar de autocriticarme y sentirme seguro y feliz con mis decisiones vitales).

Una vez que sientas los beneficios de estos pequeños cambios, te sentirás más inclinado a ir más allá en el futuro, a adoptar una postura más audaz en tu casa, tu trabajo y tus desplazamientos. Hazte grandes preguntas: ¿Debería cambiar de casa o dejar de alquilar y comprar mi propia vivienda? ¿Debería plantearme dejar mi trabajo, trabajar desde casa o trasladarme más cerca del trabajo?

A medida que vayas avanzando en los pasos restantes y empieces a visualizar tu futuro ideal, las respuestas a algunas de estas preguntas irán encajando. Tu diario te ayudará a trazar este viaje y a explorar las diferentes posibilidades de tu vida. Utilízalo

LISTA DE CONTROL DE LA SENSIBILIZACIÓN

Lo has hecho:

En esta fase deberías sentirte lleno de energía positiva y centrado en todas las cosas que te gustan de ti mismo. Este es un maravilloso trampolín hacia

Capítulo 13

Paso 2: Actuar en el tablero

Quien, en el mejor de los casos, conoce al final el triunfo de las grandes realizaciones, y quien, en el peor de los casos, si fracasa, al menos fracasa atreviéndose mucho, de modo que su lugar nunca será el de esas almas frías y tímidas que no conocen la victoria ni la derrota".

Theodore Roosevelt

Ahora es el momento de crear tu tablero de acción. Me gustaría que pasaras hasta una semana creando tu tablero, ya que es un proceso que se beneficia de repetidas sesiones de atención. Es importante que te tomes tu tiempo para crear un tablero que te resulte auténtico, que te inspire y que represente un reflejo exacto de tus deseos más íntimos. No se trata de algo apresurado, ni de montarlo rápidamente con imágenes positivas al azar que te gusten; debe hablarte más profundamente de lo que las imágenes representan, ahora y en el futuro.

¿Qué es una Junta de Acción?

Un tablero de acción es un collage que representa todo aquello a lo que aspiras. A menudo se denomina tablero de sueños o de visiones, pero yo prefiero el término "tablero de acción", ya que buscamos crear algo que inspire y se manifieste en tu futuro a través de tus acciones, en lugar de ser simplemente un vehículo para soñar con segundas residencias en el extranjero y mucho dinero. Tenemos que combinar el deseo positivo con la energía y la acción de la intensidad emocional.

Crear un tablero de acción consiste en identificar tus sueños más íntimos y representarlos gráficamente. Sin embargo, como ya he dicho, esto no significa que te sientes a esperar a que las cosas sucedan, a que el dinero llegue a raudales, a que tu pareja ideal te arrastre, o a que la forma de tu cuerpo o tu confianza cambien radicalmente como por arte de magia. Creas un tablero de acción para preparar tu cerebro para aprovechar cualquier oportunidad que te acerque a las cosas que has identificado que quieres en tu vida. Además, utilizarás el tablero para pasar a la acción y hacer realidad esos sueños. Por ejemplo, si en tu tablero aparece la pérdida de peso o la consecución de una determinada forma corporal, una imagen relacionada con ello te servirá de estímulo para empezar a ir al gimnasio, hacer yoga o cambiar de dieta.

Las cosas que parecen estar menos bajo tu control -como casarte,

quedarte embarazada o ser vista para un ascenso- se irán solucionando una vez que empieces a tachar las primeras cosas de tu lista de tareas que son más inmediatas. A mí me gusta pensar que es como un plan de pensiones en el que cuanto más inviertes, más pone tu empresa para igualar tu inversión. Debes utilizarlo de forma activa, no pasiva: tu futuro visualizado debe inspirar la acción ahora.

A lo largo del libro he mencionado que ésta es una parte importante del proceso de dirigir todo el poder de la Fuente y movilizar tu mente para preverla y crearla. En las páginas siguientes, recorreremos el proceso de creación de tu tablero, con consejos sobre cómo elegir las imágenes que serán los "símbolos" más eficaces para la vida que quieres construir y cómo utilizar tu tablero terminado para obtener la máxima eficacia. Ahora es el momento de empezar.

A lo largo del libro, te invito a que empieces a recopilar tus propias imágenes para utilizarlas. Las imágenes llegan de forma instantánea a los centros visuales del cerebro, sin pasar por el pensamiento consciente, lo que significa que el sistema de filtrado del cerebro no puede editarlas ni descartarlas. Son emotivas y simbólicas, e inspiran energía y acción en el mundo real. En comparación con una lista escrita tradicional de "objetivos personales" o incluso una lista de "tareas pendientes", un tablero de acción tendrá mucho más impacto en tu cerebro y en tu comportamiento futuro. Al principio puede parecer extraño o incluso un poco tonto hacer un tablero de acción, pero la visualización y la creación de tableros de acción son habilidades con las que te sentirás más en sintonía con el tiempo, ya que la repetición construye y fortalece las vías en tu cerebro para estas actividades.

En este capítulo, voy a mostrarte cómo crear tu propio tablero de acción, que representará tus esperanzas y sueños para los próximos 12-18 meses, y te ayudará a preparar a La Fuente para que se ponga a trabajar en hacerlos realidad para ti. Puedo prometerte que esta experiencia te cambiará la vida, pero también te diré que a veces puede ser lenta, frustrante y aparentemente carente de dirección. Cuando sientas que es una lucha, vuelve al principio de la paciencia que mencionamos en los capítulos 1 y9 . Tu capacidad para lidiar con estos altibajos dirá tanto de ti como lo que pongas en tu tablero.

Mis tableros de acción

Los tableros de acción son una parte fundamental de mi propia práctica, y espero que tú los encuentres igual de beneficiosos. Me llevó siete años llegar a un tablero de acción que pareciera ser perfecto para mi vida y me mantuviera motivada (con algunas

actualizaciones), así que la paciencia es clave. Tuve pequeñas victorias en el camino, pero hubo un tablero de acción que hice en 2015 para el nuevo año de 2016 que realmente definió y celebró un punto de inflexión en mi vida y, de hecho, me llevó a escribir este libro.

Hace siete años, me encontraba en los primeros días de la creación de mi práctica independiente, por lo que tenía sentido incluir una cifra real de dinero que quería ganar en mi tablero. Kate, una colega entrenadora con la que trabajaba a menudo en el norte de Inglaterra, alojándose en hoteles de mala muerte y tomando los trenes de ida y vuelta en horas bajas, me animó a elegir una cifra superior a la que necesitaba o consideraba alcanzable. Me sugirió casi el doble de mi cifra original. Pensé que era demasiado optimista y que probablemente no podría alcanzar la cifra que habíamos acordado, pero que sería genial. Sin duda, al año siguiente, su cifra era exactamente la que yo ganaba.

Un año elegí un anuncio de accesorios a toda página en el que aparecía un hermoso y brillante caballo pateando agua: Quería que mi negocio fuera una entidad estable y fuerte que rompiera el pensamiento convencional. Ese año pasé de ser autónomo a constituirme como sociedad anónima; de trabajar solo a tener un equipo; y más tarde a convertirme en profesor de la Sloan School of Management del MIT, en autor premiado y en el primer neurocientífico residente del mundo en el Hotel Corinthia de Londres. También tuve suficiente demanda con mi liderazgo de pensamiento que viajaba con frecuencia por todo el mundo -ahora con estilo- para hablar en conferencias. Estas últimas eran cosas que no podía soñar cuando elegí ese caballo.

Finalmente, me di cuenta de que me había lanzado al trabajo como estrategia de evasión de la inestabilidad emocional causada por mi divorcio. En 2014, había puesto un pequeño corazón en mi tablero de acción, por lo demás centrado en los negocios y los viajes. Todo esto era maravilloso en la superficie, pero en el fondo todavía no estaba preparada para el amor y vivía en el pasado.

A finales de 2015 había revolucionado mi forma de pensar a través de una combinación de búsqueda del alma, un retiro de yoga, largas desintoxicaciones digitales, la eliminación total de personas negativas de mi vida, y siguiendo mis propios aprendizajes sobre el pensamiento abundante y la visualización. En diciembre, empecé un tablero de acción totalmente nuevo para 2016 con un fuerte sentido de propósito. Anteriormente, a veces me limitaba a añadir cosas al tablero del año anterior, pero esta vez tiré el antiguo. Puse un anillo de compromiso en la esquina superior izquierda y una frase de un anuncio de una revista (rara vez, pero a veces utilizo palabras si realmente resuenan

en mí) en el centro, que decía: "La alegría surge de la nada".

En febrero de 2016, conocí a mi ahora marido en un avión que volaba de Johannesburgo a Londres. Estoy segura de que ese encuentro en el cielo cuenta como 'de la nada'... Y me propuso matrimonio nueve meses después. Ambos habíamos decidido no volver a casarnos y, de hecho, no lo habíamos hecho durante nueve y diecisiete años respectivamente. Afirma (a quien quiera escucharlo) que encontró el verdadero amor por primera vez en el otoño de su vida. Al ser testigo y compartir su alegría sin reservas, sé que hay esperanza para que cualquier persona, a cualquier edad, logre lo que siempre ha deseado verdadera y profundamente.

Cómo empezar

Un tablero de acción será la manifestación definitiva de la preparación de tu cerebro para diseñar tu vida. El hecho de crearlo con tus propias manos y verlo todos los días a todo color activa numerosas vías en tu cerebro (táctiles, visuales, emocionales, intuitivas y motivacionales), enviándoles el mensaje central sobre lo que realmente quieres de forma mucho más poderosa que la simple lectura de una lista o el pensar en tus objetivos de vez en cuando. Aprovechar el concepto de atención selectiva (ver aquí), combinado con la neuroplasticidad del cambio de comportamiento, da resultados.

Puedes crear un tablero de acción en cualquier cosa, desde un trozo de cartulina A4 hasta un enorme tablero del tamaño de un póster. Además de la cartulina, todo lo que necesitas es una pila de revistas o fuentes de imágenes, tijeras y pegamento o spray de montaje. Puedes buscar imágenes en Internet, pero es más fácil seleccionarlas con el poder del tacto, por así decirlo. Incluso cuando creas que has encontrado todas las imágenes que necesitas, vuelve a las revistas o consigue algunas nuevas. Este proceso se beneficia de no tener prisa, de dar un paso atrás y de entrenarse para afinarlo. Para crear un impacto realmente potente en los centros visuales del cerebro, te sugiero que utilices sólo imágenes y, posiblemente, números, pero intenta evitar las palabras. (Obviamente, si encuentras una frase o una cita que realmente te resuene, deberías utilizarla). Una excepción es la cantidad exacta de dinero que te gustaría ganar; si esto es importante para ti, esa cifra debería aparecer en números en tu tablero de acción.

Es una buena idea utilizar al menos algunas representaciones metafóricas de lo que quiere conseguir, en lugar de sólo representaciones directas o ejemplos concretos. Por ejemplo, si quiere

cambiar de casa, las imágenes de una atractiva decoración interior tienen sentido, pero para activar las partes emocionales y subconscientes de su cerebro, así como las lógicas y conscientes, podría utilizar imágenes menos literales. Podría utilizar la imagen de un globo para recordar la importancia de liberarse de las cargas, o un icono elegido que le hable para recordar las cualidades de su mejor yo.

Estas imágenes metafóricas son muy poderosas, ya que envían un mensaje a tu subconsciente, permitiéndote utilizar la abstracción y el etiquetado de valores (ver aquí) para detectar y aprovechar oportunidades que de otro modo podrías haber pasado por alto. Al igual que a veces sueñas con símbolos, con tu subconsciente creando metáforas para dar sentido a tus experiencias y pensamientos, también puedes dirigir tu subconsciente con imágenes, especialmente cuando no son literales. Las imágenes metafóricas también hacen que tu tablero de acción sea más privado y menos obvio, lo que puede hacer que te sientas más cómodo a la hora de colocarlo en un lugar destacado de tu casa.

Deja que tu instinto tome la iniciativa

Para empezar a crear tu tablero de acción, coge la pila de imágenes que has recopilado y agrúpalas en el suelo o en tu mesa según su temática. A continuación, utiliza tu intuición para empezar a colocar algunas de estas imágenes en el tablero -sin apretar, no las pegues todavía. Coloca las cosas más importantes para ti en el centro y/o cerca de la parte superior de tu tablero. Agrupa las imágenes en áreas del tablero según se relacionen con el trabajo, el amor, la salud o los viajes, etc. Puedes mantener las diferentes áreas de la vida físicamente separadas en el tablero o asegurarte de que todas se tocan y están conectadas de alguna manera si te parece bien. Piensa si quieres más espacio en tu vida y asegúrate de que tu tablero no está lleno si es así.

Una vez que hayas completado el primer borrador del tablero, obsérvalo en su conjunto. Aléjese y tómese un tiempo antes de volver a él. A continuación, elimina las imágenes del tablero que no te parezcan adecuadas, incluso si son imágenes concretas que te atrajeron cuando las encontraste por primera vez. Ahora revisa de nuevo todas las revistas y comprueba si hay alguna imagen que no te llamó la atención la primera vez pero que ahora te atrae. Busca un lugar para ellas en tu pizarra.terminado el segundo borrador, déjalo en unlugarseguro (a prueba de brisas, mascotas y niños) durante al menos 24 horas.

Un día más tarde, o en la siguiente oportunidad que tengas, examina tu tablero y haz los últimos cambios, y prepárate para que

todo quede bien. Antes de inmortalizarlo, puedes enseñárselo a otra persona de confianza y pedirle que te cuestione algunas de las cosas que aparecen en él, haciéndole preguntas como: "*¿Realmente* quieres esto?", "¿Has pedido todo lo que te mereces?" o "¿Hay algo más que quieras y que se te haya escapado?". Una vez que estés seguro de haber respondido a todas estas preguntas, pega todas las imágenes en el tablero y, a continuación, busca el lugar perfecto para ello.

Dónde colocar su tablero de acción

Su tablero de acción debe colocarse en un lugar bien visible para que lo vea al menos una vez al día. Los mejores lugares son, por ejemplo, junto a la cama, para que lo vea cada noche antes de acostarse, o dentro de la puerta del armario, para que lo vea cada vez que se vista por la mañana. (Esta es una buena opción si vives en una casa compartida o simplemente no quieres que lo vean los demás). Si te sientes orgulloso de ella, es mejor exhibirla y no tener nada que ocultar; pero esto no siempre es posible o preferible.

Una razón especialmente buena para colocar tu tablero de acción junto a la cama es que puedas mirarlo justo antes de dormirte por la noche. El periodo de transición entre la vigilia y el sueño se conoce como estado de conciencia hipnagógico. Los fenómenos mentales, como los pensamientos lúcidos o los sueños lúcidos, se producen durante este "umbral de conciencia", lo que le hace especialmente sugestionable en este momento. Si has prestado una atención deliberada a una actividad repetitiva justo antes de quedarte dormido -sobre todo a algo que es nuevo para ti-, ésta tenderá a dominar las imágenes de tus sueños. Esto se conoce como el "efecto Tetris" (llamado así por el videojuego de los años 80, se produce cuando la gente dedica tanto tiempo y atención a una actividad que ésta empieza a marcar sus pensamientos, imágenes mentales y sueños) y es otra forma de imprimir en tu subconsciente las cosas que debes tener en cuenta durante el día.

Aprovecha que un elemento de novedad crea un efecto más potente en tu cerebro y, antes de apagar la luz e irte a dormir, mira atentamente tu tablero de acción, utilizando un mantra o una afirmación (ver aquí), o simplemente di en voz alta lo que las imágenes metafóricas representan para ti. Hazlo con frecuencia durante el primer mes que utilices el tablero. Después, deja que sus imágenes se hundan en tu subconsciente con una mirada.

Si quieres guardarlo en privado pero poder verlo con regularidad, una idea es hacer una fotografía de tu tablero de acción con tu smartphone y convertirlo en tu salvapantallas. Una forma de crear y

almacenar un tablero de acción en línea es crear uno en una plataforma en línea como Pinterest y luego guardarlo como un tablero privado que puede ver en su teléfono o tableta con frecuencia. Sin embargo, tendrás que hacer un esfuerzo adicional para asegurarte de que lo miras con la suficiente frecuencia para que haga su magia en las vías de tu cerebro.

Cuándo crear un tablero de acción

El mejor momento para empezar un tablero de acción es, por supuesto, ahora mismo. Tu cumpleaños o el año nuevo son otros momentos obvios para empezarlo, o el comienzo de un nuevo proyecto/fase de tu vida o del año académico. Si nunca has hecho uno antes -o no has hecho uno durante un tiempo-, empieza ahora y utilízalo hasta el final de este año o incluso hasta el final del año que viene; luego elige un momento regular para actualizarlo o hacer uno nuevo aproximadamente cada año.

Tu tablero de acción no tiene por qué permanecer estático durante todo el año, aunque personalmente me parece que la mayoría de las cosas tardan hasta un año en hacerse realidad, ya que tus vías cerebrales se fortalecen, dirigiendo tu comportamiento para crear esa nueva realidad para ti. Mientras tanto, tendrás que lograr un equilibrio entre paciencia y determinación.

Las Juntas de Acción en la práctica

Una vez que hayas creado tu tablero de acción y lo hayas utilizado hasta el punto de que sus imágenes hayan calado realmente en tu psique, empezará a actuar como un directorio visual que acompaña a las listas de tu diario: de las cosas que más quieres conseguir y las notas diarias sobre los tres pasos que has dado cada semana para ayudarte a conseguirlas. Cada vez que revises tu tablero y veas algo más en el tablero que ya es una realidad en tu vida, añade esa característica a tu lista de logros. Observa cómo crece tu lista de logros y utilízala como guía para saber si necesitas reforzar, eliminar o añadir algo a tu tablero, en función de cómo se esté desarrollando tu año.

LISTA DE CONTROL DE LA JUNTA DE ACCIÓN

Tendrás:

- Visualiza que los elementos de tu tablero se hacen realidad.

Capítulo 14
Paso 3: Atención focalizada - Neuroplasticidad en

El acto de prestar atención contiene un enorme poder".

Deepak Chopra

Ahora que empiezas a identificar los patrones de comportamiento y de pensamiento que frenan a la Fuente, estás listo para empezar a entrenarte para pensar de nuevas maneras. Una de las formas más sencillas de limpiar los viejos patrones para crear nuevas vías neuronales es estar más en el momento y ser más capaz de enfocar la atención. Pero esto es más fácil de decir que de hacer. Este será tu objetivo para este paso, ya que la presencia es algo que necesitas practicar regularmente, y se puede hacer de varias maneras.

También profundizaremos en el concepto de vida abundante y en cómo puedes situarte firmemente en ese camino hacia un futuro más brillante y feliz.

¿Qué es la presencia?

En pocas palabras, estar más presente es el proceso de llevar nuestra atención a las experiencias que ocurren en el momento actual, que puede desarrollarse a través de la meditación, la atención plena u otras formas de entrenamiento.

Prefiero pensar en la presencia como una forma de vida, más que en prácticas aisladas. Personalmente, considero que comer de forma consciente, caminar de forma consciente y prestar atención plena a las personas cuando interactuamos con ellas es tan importante como las prácticas formales de mindfulness, como el yoga o la meditación. Esta presencia cotidiana a menudo se olvida y animo a la gente a que la convierta en el centro de su práctica de mindfulness, en lugar de obsesionarse con hacer la meditación tradicional "correctamente". Dicho esto, una práctica diaria, aunque sea de unos minutos, marcará una diferencia radical en tu cerebro. Al final de esta semana, habrás creado una práctica personal de mindfulness a la que podrás volver cada día para alimentar la Fuente. Pronto empezarás a sentir la diferencia.

Mi viaje hacia la presencia

interesarme por la meditación de atención plena a mediados de la década de los treinta, cuando me sentía cada vez más desilusionada con el trabajo y la vida y sentía una falta de dirección y enfoque. Mi atención se distraía fácilmente con la siguiente diversión nueva e interesante y, en el fondo, sabía que me estaba alejando de quién era realmente y de lo que quería representar. Conocía el mindfulness por mis padres, ya que en nuestra casa había una sala de oración a la que iban a rezar y meditar, encendiendo incienso y sentándose en silencio, o haciendo ejercicios de respiración. Era una práctica diaria para ellos, pero yo nunca la probé y la consideré como una más de las cosas culturalmente diversas que hacían mis padres. Pero a finales de mis veinte años, empecé a recordarlo más cuando mis amigos cercanos y yo nos interesamos por el yoga. A veces, en una clase de yoga, el profesor hablaba de mindfulness, y yo leía alguna que otra entrevista con algún famoso que juraba por ello, pero me limitaba al yoga con una breve meditación al final.

Sin embargo, cuando las pruebas del escáner cerebral llegaron al punto en que empecé a hablar de la meditación de atención plena en bancos y fondos de cobertura, sentí que debía tener suficiente experiencia práctica para poder aconsejar a otros. A pesar de haber practicado yoga con regularidad durante diez años, tuve que utilizar una aplicación y auriculares durante nueve meses antes de poder sentarme en el metro y guiarme a través de una meditación de 12 minutos. Ahora realizo mediaciones guiadas tanto en mis clases en la MIT Sloan School of Management como en otros talleres con empresas.

Individualmente, tengo momentos en los que medito durante 12 minutos la mayoría de los días de la semana (sobre todo en el metro), y momentos en los que no he practicado la mediación formal durante semanas (aunque siempre intento comer con atención y volver a mi respiración siempre que lo necesito). A lo largo de los años he descubierto que es más fácil retomar la meditación cuando estoy muy cansada, con jet-lag o bajo presión, y que la práctica que hago cuando tengo más tiempo me ayuda a superar los periodos de estrés. Lo considero una forma de preparar mi cerebro para el futuro cuando puedo, en lugar de sentirme culpable cuando no saco tiempo.

Cuando me siento estresado por no encontrar tiempo, me acuerdo de una maravillosa historia de un monje que aconseja a un ejecutivo que medite una hora al día. Cuando la respuesta es que en épocas de mucho trabajo esto no será posible, el monje simplemente afirma: 'En esos momentos debes hacer dos horas al día'. La ironía no pasa desapercibida.

Una vez que empieces a trabajar para estar más "presente", te sentirás más tranquilo con sorprendente rapidez. Y al cabo de dos o tres meses de aumentar tu presencia y comenzar una práctica de meditación, habrás cambiado fundamentalmente tu cerebro: ese es el increíble efecto de una práctica regular.

Desde el punto de vista de la neurociencia, las pruebas son claras. Los estudios clínicos han demostrado los beneficios físicos y mentales del mindfulness en poblaciones sanas, así como en pacientes con enfermedades como la depresión, la ansiedad, el estrés, la adicción y el trastorno de estrés postraumático. Los escáneres realizados a personas que utilizan la meditación de atención plena muestran cambios neuroplásticos significativos en sus cerebros.[1]

Una práctica constante de la meditación aumenta los pliegues del cerebro y su superficie. Estos cambios se sitúan en la corteza cerebral, la capa del cerebro encargada de procesar y regular los datos del mundo exterior. Comprometerse a dedicar unos minutos cada día a la meditación le dará una nueva claridad de perspectiva sobre cuáles y quiénes son sus verdaderas prioridades en la vida, apoyando su regulación cerebral de "nivel superior" y mejorando su capacidad de recuperación, haciéndole más considerado y equilibrado en su enfoque. Si quieres maximizar el poder de la Fuente, el mindfulness es realmente una obviedad.

Cuando trabajo con gente de negocios del tipo A, que desprecia cualquier cosa que consideren "blanda", siempre cito un estudio sobre los marines de EE.UU., que demostró que los que practicaban la meditación de atención plena durante 30 minutos al día tenían una mayor capacidad de recuperación después de un entrenamiento de combate estresante, en comparación con los que no lo hacían.

Un estudio de seguimiento analizó a 320 marines que se preparaban para el despliegue en Afganistán.[2] La mitad del grupo recibió un curso de atención plena de ocho semanas de duración, que incluía deberes y formación sobre interocepción, la capacidad de "leer" con precisión las señales del cuerpo que analizamos en el capítulo 7. Se les animó a desarrollar una mayor conciencia de las sensaciones corporales, como la agitación del estómago, la aceleración del ritmo cardíaco y el hormigueo en la piel.

Parte del entrenamiento consistió en experiencias de combate simuladas con escenarios de acción real en una falsa aldea afgana, donde los actores interpretaban a afganos y se representaban situaciones de conflicto de la vida real. Durante y después de esto, un equipo de investigadores controló la presión arterial, el ritmo cardíaco

y la respiración de los marines entrenados en mindfulness y de los que no lo estaban, y tomó nota de sus reacciones neuroquímicas al estrés.

El grupo entrenado en mindfulness se mostró más tranquilo durante y después del ejercicio, y reaccionó más rápidamente ante una amenaza cuando ésta apareció. Los cerebros de los marines fueron observados mediante resonancias magnéticas, revelando que los marines entrenados en mindfulness habían reducido los patrones de actividad relacionados con el estrés en las regiones del cerebro responsables de integrar la reactividad emocional, la cognición y la interocepción. En otras palabras, construir la conexión cerebro-cuerpo proporciona beneficios exponenciales tanto física como mentalmente. Este es el quid de la cuestión para desbloquear La Fuente.

Otros estudios demuestran que meditar durante tan solo 12 minutos al día tiene un impacto significativo.[3] Cuando la gente se resiste a introducir una práctica de mindfulness, siempre digo que comprendo la falta de practicidad de algunas de las actividades de bienestar que requieren más tiempo, pero sinceramente no puedo creer que haya alguien que no pueda encontrar 12 minutos la mayoría de los días para hacer algo que potencialmente cambiará su vida. La mayoría de la gente no está en desacuerdo con eso.

Encuentre una aplicación

Me gustaría que el mindfulness pasara de ser algo que tienes en tu lista de cosas que debes hacer, a ser algo para lo que quieres encontrar un lugar en tu vida varias veces a la semana. Una de las formas más sencillas de hacerlo es encontrar una aplicación de mindfulness que te atraiga: así tendrás pocas excusas para no conectarte y seguir con ella en un momento del día en el que creas que es más probable que puedas establecer un tiempo regular para ti.

Prueba algunas aplicaciones de mindfulness. Hay muchas (Calm, Headspace y Buddhify, por ejemplo), pero hay que buscar un poco para encontrar una que funcione para ti. Si tienes poco tiempo, busca un momento "muerto" que puedas utilizar: lo ideal es ir al trabajo. No te obsesiones con el tiempo que dedicas a la meditación, ya que los estudios demuestran que la frecuencia, más que la duración, es el factor clave, por lo que es probable que diez minutos diarios sean más beneficiosos que sesiones más largas pero intermitentes.[4]

LINDA: UNA SIMPLE INTERVENCIÓN

A veces, el simple hecho de escuchar una pieza de música tranquilizadora puede tener un efecto similar al de la meditación, ya que te obliga a dedicar una atención centrada en uno de tus sentidos.

Una vez tuve una cliente, Linda, que estaba tan estresada al comienzo de una sesión de coaching que estaba visiblemente agitada, hablando a cien millas por hora. Sabía que tenía que ayudarla a cambiar su estado emocional en el momento, así que le pedí que escuchara una pieza de música clásica en mi teléfono durante tres minutos con los ojos cerrados. Al final de los tres minutos, suspiró y dijo que se sentía mucho más tranquila, y que parecía estar más presente. Hablamos de que era algo fácil de hacer para ella entre reuniones, como un cambio de tareas y un momento de atención.

Linda también sugirió que podía llevar su taza favorita al trabajo y prepararse una infusión para saborearla en la siguiente reunión, en lugar de coger un café para llevar entre reuniones y alimentar aún más su ansiedad e indecisión. Aunque se trataba de una acción pequeña y sencilla, llenar su taza todos los días le servía de base y le recordaba su hogar. Se convirtió en un acto cotidiano de autocuidado que le recordaba a Linda que debía hacer una pausa.

Desarrollar una práctica de mindfulness nos permite acallar el ruido que rodea nuestro cerebro, permitiéndonos pulsar un botón de pausa, calmar nuestras emociones y pensamientos, y pensar más desde una perspectiva de abundancia. Una cosa es entender los beneficios de una vida consciente en abstracto, pero hay que probarlo uno mismo para entenderlo plenamente.

ESCANEO DEL CUERPO

Mientras pensamos en la atención plena y la presencia, vamos a volver al ejercicio de escaneo del cuerpo que practicamos aquí. Allí recomendé intentar hacer este ejercicio todos los días durante una semana, y anotar los resultados. Si aún no lo has probado, empieza ahora. Te permitirá estar inmediatamente más presente en tu cuerpo.

¿Has notado alguna zona de tensión? ¿Siente que un lado de su cuerpo está más relajado que el otro? ¿Fue capaz de soltar la tensión cuando lo intentó conscientemente? Anota en tu diario cómo te sientes después de la exploración a lo largo de la semana.

Con el tiempo, considera qué señales te está mostrando tu cuerpo de que necesitas cuidarte mejor, como dolores o molestias, niveles bajos de energía o problemas de piel. Cuanto más practiques este escaneo del cuerpo, más natural será que empieces a sintonizar con tu cuerpo también el resto del tiempo. Al hacer este ejercicio, empezarás a crear una conexión silenciosa pero constante entre tu mente y tu cuerpo.

Deleita tus sentidos

Además de la atención plena, el yoga en casa o en una clase de 30 a 90 minutos sería una excelente adición a un régimen variado de atención plena, ya que conecta el cerebro y el cuerpo, pero si esto es algo para lo que necesitas trabajar para encontrar tiempo en tu vida, entonces elige dos o tres momentos en los que puedas simplemente "estar en el momento" plenamente y anótalos en tu agenda para convertirlos en un evento.

La estimulación sensorial es una forma estupenda de devolver a tu cerebro a la presencia consciente cuando te sientes agotado o distraído. Entre las formas fáciles y agradables de sintonizar con tus sentidos que pueden enriquecer tu vida y hacerte sentir más tranquilo y feliz se encuentran:

- Salir a dar un paseo consciente y mirar el color del cielo, las hojas y las flores.
- Realmente saboreando su taza de té.
- Evocar un olor favorito de la infancia en tu casa actual.
- Introducir nuevas texturas y estampados en la decoración o la ropa.
- Escuchar música evocadora o hacer una clase de spinning o de 5Ritmos y volver a estar en contacto con tu cuerpo.

Tú sabrás qué es lo más apropiado para ti y lo que encaja en tu vida; quizás sea algo sencillo como comprar un ramo de flores cada semana para tu mesa de trabajo, para darle color, aroma y una sonrisa a tu jornada laboral. Busca dos o tres formas de dar vida a tus sentidos durante la semana.

La novedad y las experiencias sensoriales, especialmente las que son inmersivas y liberan el modo de vagabundeo mental de tu cerebro, impulsan la red por defecto que exploramos aquí.

Cualquier cosa que fomente el pensamiento abstracto aumentará las posibilidades de que la Fuente aproveche las oportunidades que, de otro modo, podrían pasarse por alto cuando se tiene el hábito de pensar y analizar en exceso.

Vive tu intención

Hasta ahora, nos hemos concentrado en la atención plena como una poderosa herramienta para introducir una mayor neuroplasticidad en nuestra vida diaria, y es realmente una experiencia que cambia el juego una vez que la consigues. Ahora volvamos a ver tu intención y objetivo, con una mentalidad de abundancia, y planifiquemos cómo darle vida.

Hoja de ruta hacia la abundancia

Este ejercicio de tres columnas dará lugar a acciones que deberían formar parte de tu rutina semanal. Para que este ejercicio funcione, tendrás que darte un foro en el que te responsabilices de hacer el cambio. Esto debería ser a través de tu diario, una aplicación o revisiones regulares con un amigo o pareja que te apoye.

Empieza por hacer una lluvia de ideas sobre algunos resultados futuros ideales basados en la intención que has establecido y en lo que has visto hasta ahora. Por ejemplo, podrías decidir que en tu futuro ideal:

- Me siento seguro de la vida y no dejo que las dudas me frenen.
- Estoy sano, feliz y en control.
- Consigo el trabajo de mis sueños o empiezo mi propio negocio.
- Conozco a mi pareja perfecta y formamos una familia.

1. Busca hojas de papel grandes (por ejemplo, papel de rotafolio) y rotuladores de colores. Esto funciona mejor en un papel más grande que en tu diario, pero puedes anotar los resultados en tu diario después. Decide qué forma te gustaría que tuviera tu futuro ideal y escríbelo en la parte superior de la primera página. Esto se relacionará con tu intención, y también puedes añadir más detalles sobre otros aspectos de tu vida. Algunos ejemplos de afirmaciones podrían ser: "Estoy felizmente establecido en una relación comprometida y amorosa", "Me llaman regularmente para dar charlas en eventos y me siento seguro al hacerlo" o "He convertido mi afición en un negocio próspero".

2. Ahora divide el resto de la página en tres columnas. El título de la primera columna es BARRERAS. (No sigas leyendo los títulos de las dos columnas siguientes hasta que hayas

completado ésta). En esta columna, enumera todas las posibles barreras a tu estado ideal. Esfuérzate por llenar al menos una página y, si es posible, continúa con una segunda página. Esto es realmente importante porque, a menos que enumere todas las posibles barreras para su éxito, el ejercicio no será tan eficaz como podría ser. Los obstáculos pueden ser, por ejemplo, no tener suficiente tiempo, no ganar suficiente dinero, ser demasiado tímido, la idea misma de que es demasiado complicada, estar demasiado ocupado o carecer de motivación.

3. El título de la segunda columna es AFIRMACIÓN OPUESTA. Ahora enumera todas las afirmaciones opuestas a todo lo que aparece en la primera columna, incluso si estas afirmaciones no pueden ser verdaderas. Por ejemplo, dependiendo de lo que contenga tu primera columna, podrían incluirse frases como: "Tengo todo el tiempo del mundo", "Tengo dinero ilimitado", "No me importa lo que piense la gente", "Sería divertido y fácil", "Esta actividad es mi prioridad absoluta", etc. Sé muy audaz y diviértete con esta columna, ya que no tienes nada que perder, y te servirá de base para la tercera columna, que te dará más opciones de lo que tu cerebro puede hacer si se libera de las barreras que te frenan.

4. El título de la tercera columna es LO QUE HAGO DE FORMA DIFERENTE. Aquí debes enumerar las actividades cotidianas de la vida real que se producirían si las afirmaciones de la segunda columna fueran ciertas. Pueden ser acciones físicas, pensamientos o interacciones con otras personas. Algunos ejemplos podrían ser: "Hago tiempo para tener tres citas a la semana", "Pago para actualizar mi CV profesionalmente", "Paso más tiempo con mis amigos y tengo confianza para pedirles que me presenten a gente nueva", "Creo una página web y me presento de verdad" o "Invierto en un nuevo traje para salir".

5. Por último, agrupa los conceptos de la tercera columna en temas. Ahora elige dos o tres acciones para empezar que puedas poner en práctica a partir de hoy, como la creación de redes, la liberación de tiempo para dedicarlo a tu objetivo o tu lista diaria de agradecimientos. Arranca y estruja tus barreras, y tíralas a la basura. Anota tus ideas en tu diario.

Visualización basada en la evidencia

El siguiente ejercicio lleva el principio de ser el mejor tú -o tú en un buen día- más allá y se basa en una investigación realizada en la Universidad Nacional de Singapur.[5] Contrariamente a lo que se

pensaba, no todas las técnicas de visualización y meditación producen el mismo efecto en la mente y el cuerpo. Este estudio examinó cuatro tipos de meditación. Entre ellos, dos tipos de meditación Vajrayana tomados del budismo tibetano, a saber, una visualización de autogeneración como una deidad (imaginarse con los poderes de un dios o diosa), y Rigpa, que significa literalmente "conocimiento de la tierra" (las prácticas de enraizamiento tienen como objetivo alcanzar Rigpa e integrarlo en la vida cotidiana). El estudio también examinó dos tipos de prácticas de meditación Theravada, a saber, Samatha (centrarse en un solo punto) y Vipassana (obtener una visión).

Los investigadores recogieron datos de ECG (corazón), EEG (cerebro) y pruebas cognitivas de los participantes en el estudio. A partir de esta información, observaron que las prácticas Theravada y de enraizamiento producían una mayor actividad parasimpática en el sistema nervioso autónomo, es decir, relajación. Sin embargo, las visualizaciones del Vajrayana no condujeron a la relajación, sino que produjeron un aumento inmediato y espectacular del rendimiento en las tareas cognitivas, así como un estado más alerta y activo en el cuerpo. Esto demostró que las distintas categorías de meditación se basan en respuestas neurofisiológicas diferentes.

Aunque la práctica de tipos de yoga y meditación que pueden reducir el estrés, liberar la tensión y promover la relajación profunda o incluso el sueño tiene enormes beneficios, le recomiendo encarecidamente que pruebe la meditación visual que se describe a continuación, que utiliza una técnica similar a la meditación Vajrayana, para reforzarle en situaciones en las que necesita que su cerebro rinda al máximo. A mí me ha resultado muy útil, al igual que a muchas personas con las que he trabajado.

Se está investigando si las mejoras radicales en el rendimiento del cerebro después de una sola sesión pueden tener efectos permanentes con la práctica regular y qué elementos específicos de la visualización conducen a los beneficios cognitivos.

Identificarse con un icono poderoso

Las prácticas del Vajrayana siguen siendo muy sagradas y secretas para los monjes tibetanos y sólo pueden transmitirse a través de una formación e iniciación específicas. Como este es un libro laico, y por respeto al hecho de que sólo debes visualizar la autogeneración como un icono religioso si has sido iniciado en esa religión, te sugiero que en su lugar elijas a alguien que conozcas y respetes, como un personaje histórico o una figura laica actual. No importa si la persona

que elijas es hombre o mujer, del mismo género que tú o no; sólo tiene que ser alguien a quien veas como increíblemente poderoso en términos de tener cualidades que te gustaría o sientes que necesitas. Algunos ejemplos podrían ser uno de tus abuelos, un autor, un activista o un empresario famoso. Anota esta persona en tu diario.

1. Busca un lugar tranquilo y seguro para sentarte o acostarte con los ojos cerrados. Antes de cerrar los ojos, puedes mirar por un momento una imagen del icono que hayas elegido.
2. Ahora, con los ojos cerrados, empieza a imaginar a esa persona frente a ti. Imagina cada pequeño detalle de su aspecto y la presencia que crea frente a ti.
3. Practica hasta que sientas que puedes acercarte a ellos y tocarlos, hablar con ellos... o, si abrieras los ojos, estarían ahí, delante de ti.
4. Una vez que hayas dominado esta fase, pasa a imaginarte a ti mismo como esa persona. Empieza por visualizarte de arriba a abajo como tu icono: su pelo, su voz, su postura y sus gestos, y el poder que anhelas.
5. Siente cómo esta conexión resuena en todo tu cuerpo hasta que te sientas inseparable de la persona. (Esto puede llevarte muchas semanas para conseguirlo).
6. Sigue practicando esta visualización hasta que te sientas convencido de que ahora posees las cualidades que buscabas, y puedas conjurarlas cuando sea necesario.

El propósito de este ejercicio es, en última instancia, darse cuenta a través de la visualización de que ya posees esas mismas cualidades en lo más profundo de la Fuente. Dirigir tu atención pura y enfocada en esta visualización te animará a "llenarte" de la energía positiva que quieres manifestar.

Liberación de cargas

La aversión a la pérdida (que define el pensamiento de "carencia") es uno de los engranajes más fuertes del cerebro y explica la tendencia del cerebro a la desconfianza por defecto. Nuestras emociones de supervivencia tienen un efecto más fuerte en el cerebro que nuestras emociones de apego, lo que significa que las pérdidas percibidas tienen el doble de efecto en nosotros psicológicamente que las ganancias equivalentes.

Por lo tanto, para manifestar tu vida ideal, tienes que entrenar a tu

cerebro para que devalúe cualquier pérdida potencial y filtre las señales de advertencia innecesarias que tu cerebro límbico puede enviar al frente de tu mente (la corteza prefrontal). Es importante hacer esto para asegurarnos de que no nos sorprenden estas señales de alarma. La siguiente visualización te ayuda a hacer esto, liberando los pensamientos negativos enterrados. Puedes leer y grabar esta visualización en tu teléfono y reproducirla para ti mismo o pedirle a alguien que la lea como una visualización guiada para ti.

Visualización: globo aerostático

Busque un lugar tranquilo y silencioso donde no le interrumpan. Empieza por hacer cuatro respiraciones profundas y luego respira normalmente, contando las respiraciones del uno al doce antes de realizar el ejercicio de escaneo del cuerpo aquí.

1. Cuando hayas completado la exploración del cuerpo desde la punta de los pies hasta la coronilla, imagínate de pie al borde de un campo de lavanda en la Provenza. Sienta la cálida brisa que le hace cosquillas en la piel, escuche el canto de los pájaros en la distancia e inhale el aire con el olor de la lavanda. Sienta todo lo que le rodea: la sensación, el olor, los sonidos, las vistas e incluso el sabor del campo de lavanda en este día de verano en el sur de Francia.

2. Al mirar a lo lejos, donde el campo verde y púrpura se encuentra con el inmenso cielo azul, observas un globo aerostático en una pequeña colina. Te acercas a él y pronto puedes ver el tejido de la cesta y los colores del arco iris del globo de seda.

3. Cuando llegas al globo aerostático, te das cuenta de que está atado al suelo por cuatro sacos de arena fijados a la cesta con una cuerda. Observa el color de la cuerda y el tamaño de los sacos de arena. Sumérgete totalmente en esta visualización.

4. Una pequeña escalera de cuerda situada en el lateral de la cesta del globo aerostático te permite subir a él. Una vez dentro ves que es muy fácil dirigir y pilotar el globo, pero que tendrás que soltar los sacos de arena si quieres volar.

5. Cuando te giras para desatar el primer saco de arena te das cuenta de que tiene escrito FEAR en grandes letras negras. Desata el saco de arena y observa cómo se aleja rodando por la pequeña colina hasta desaparecer en la distancia. El cesto se eleva un poco del suelo.

6. Dirígete al segundo saco de arena y, antes de desatarlo, fíjate en que tiene la palabra ENVY escrita en letras rojas. Desata el

saco y observa cómo cae al suelo y estalla, liberando todo su contenido, que se evapora en la atmósfera. El cesto está ahora flotando lejos del suelo pero inclinado hacia un lado.

7. Vas a desatar el tercer saco de arena y ves que tiene escrito EXPECTACIONES en letras moradas. Desatas este saco y oyes cómo cae al suelo con un ruido sordo y desaparece. Ahora estás volando a cierta distancia del suelo y sólo queda una cosa que te retiene. No puedo decirte lo que está escrito en el cuarto saco de arena, pero es la mayor carga personal que llevas. Lee lo que dice [esto será único para ti]. Haz una pausa para asimilarlo completamente, luego desata el último saco de arena y observa cómo desaparece en la distancia mientras tu globo aerostático comienza a elevarse hacia el cielo.

8. Dirige el globo y vuela tan alto o tan bajo como quieras. Tú eliges a dónde va. Puede elevarse hasta el espacio exterior o flotar sobre océanos y montañas. Tú decides. Visualiza tu viaje en globo durante unos cinco minutos.

9. Cuando te sientas preparado, lleva el globo aerostático lentamente a tierra. Puede ser en una playa, en el campo donde empezaste, donde quieras. Bájate del globo y vuelve a centrar el ojo de tu mente en tu cuerpo físico. Cuenta tus respiraciones hacia atrás desde 12.

10. Respira normalmente durante un momento, luego haz cuatro respiraciones profundas y empieza a mover los dedos de las manos, seguidos de los de los pies. Abre lentamente los ojos y anota en tu diario cuál fue la carga que soltaste en tu cuarto saco de arena.

No utilizaremos una imagen de esto en tu tablero de acción, pero podrías encontrar una imagen de cómo sería para ti la liberación de esa carga, o simplemente encontrar una imagen de un globo de aire caliente para ponerla en tu tablero de acción, como he hecho yo en los últimos años. Para mí, el globo representa la liberación de las cargas, de los viejos patrones de comportamiento que no ayudan y de las personas negativas.

Vuelve a esta visualización tan a menudo como puedas, y especialmente cuando alguna de las cosas escritas en tus sacos de arena te agobie.

Este ejercicio te ayudará a potenciar el poder de tus visualizaciones, utilizando las imágenes de tu tablero de acción para permitirte dar pasos proactivos hacia el cambio sin que los obstáculos que te han frenado en el pasado te lo impidan. Aquí es donde la atención enfocada se une a la acción, y es en esta coyuntura donde el paso 4 de mi proceso toma el relevo.

LISTA DE COMPROBACIÓN DE LA ATENCIÓN CENTRADA

Tendrás:

- Haz tu meditación de escaneo corporal y continúa haciéndolo durante una semana para notar los cambios en tu cuerpo y mente.

Capítulo 15

Paso 4: Práctica deliberada - La fuente comestible la vida

'No hay más destino que el que nosotros mismos creamos'.

Terminator

En términos neurocientíficos, las vías de nuestro cerebro están interconectadas y son multidimensionales. No es útil pensar en las vías neuronales como estructuras lineales de A a B. Están influenciadas por un cóctel de condicionamientos conductuales profundos, influencias ambientales, contagio y una serie de otros factores. Mi proceso de cuatro pasos, que consiste en tomar conciencia, prever el cambio, centrar la atención y actuar con una práctica deliberada, ofrece un enfoque de 360 grados para el cambio. Cada paso apoya a los demás y, al comprometerse plenamente con todos ellos, transformará su forma de pensar y comportarse.

Al aumentar tu conciencia en el Paso 1, habrás sacado a la luz gran parte de tu comportamiento subconsciente de piloto automático y habrás podido abordarlo. Los pasos 2 y 3 te habrán ayudado a visualizar el futuro que quieres y te ayudarán a empezar a sintonizar tu atención de forma enfocada.

En este último paso, combinarás tu nueva capacidad de concentración con tu conciencia despierta de la vida que quieres para poder dirigir todo el poder de la fuerza hacia el cambio. Los ejercicios del Paso 4 se centran en la práctica deliberada, apoyándote para convertir el pensamiento y la visión en acción que te ayudará a manifestar el futuro que sueñas. Las visualizaciones regulares impulsarán y sostendrán esto.

ALEX: UNA TRANSFORMACIÓN DE LA PERSONALIDAD A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA DELIBERADA

Me propusieron trabajar con Alex, un director general de cuarenta años, por recomendación de su director de recursos humanos. A pesar de haberse labrado una carrera de éxito, a muchos de su equipo les resultaba difícil trabajar con él. Sus escasas habilidades interpersonales y su falta de empatía, a la vez que era intensamente exigente y microgestionaba al personal, llevaron a que años de rumores se convirtieran en problemas serios, con el Director Financiero y el Director de Tecnología amenazando con irse. Cuando empecé a trabajar con él, Alex no estaba convencido de que pudiera ayudarle.

Siempre he sido así; no creo que pueda cambiar. No es mi problema si a la gente no le gusta trabajar conmigo. Hago un buen trabajo. Ser director

general significa que tengo que estar al tanto de todo, tengo que preocuparme por todos antes de que ocurra lo peor. Soy el portador de las malas noticias, así que no es de extrañar que a la gente no le guste. ¿Por qué debería dejar que eso me moleste?".

Le expliqué que las cualidades que distinguen a los grandes líderes suelen ser las habilidades menos valoradas del pensamiento flexible y la inteligencia emocional. También le expliqué que la compasión y la conciencia de los demás era algo que podíamos entrenar para que estuviera más en sintonía, y que sólo requeriría algo de trabajo. También le hablé del lenguaje negativo que utilizaba y de sus tendencias controladoras. Le cuestioné su idea de que ser un líder fuerte tenía que estar alineado con un control rígido y un énfasis constante en lo negativo.

Alex trabajó en su inteligencia emocional, esforzándose por dar a su equipo más comentarios positivos y ánimos y dejando de lado el control que antes ansiaba, rompiendo su hábito de microgestión. Alex siempre había trabajado mucho en su relación con todas las personas de su vida: sus hijos (dos niños de ocho y diez años), su mujer, su asistente personal y su equipo. También era bueno con los clientes, así que sabía que podía hacerlo. Se aplicó con todo el esfuerzo que había puesto en su negocio. Si antes le parecían divertidos algunos de sus comentarios sarcásticos a su asistente personal, ahora se daba cuenta de que podían ser hirientes. Y donde antes había descrito una noche con sus hijos como "hacer de canguro", ahora sentía la recompensa de estar más disponible para ellos, ya que le acogían en sus corazones y mentes de una forma que ni siquiera se había dado cuenta de que se estaba perdiendo. Incluso empezaron a llamarle antes que a su madre cuando necesitaban ayuda, algo que nunca hubieran hecho antes.

Alex empezó a compartir su visión positiva del futuro de la empresa y a celebrar los éxitos de los miembros de su equipo. Se aseguró de que sus directivos supieran que confiaba en ellos para hacer bien el trabajo, y se apartó. A medida que los nuevos miembros del equipo se incorporaban sin tener una visión preconcebida de Alex, lo encontraban cálido e incluso divertido. Ver esto inspiró al resto del equipo a cambiar su visión de Alex. En respuesta a su nueva apertura hacia él, floreció y reparó su relación con el equipo directivo, que antes apenas lo toleraba.

La historia de Alex muestra que debes estar preparado para alterarte positivamente y mantenerte firme para manifestar un cambio profundo, para eliminar cualquier obstáculo al cambio y para canalizar la abundante energía de la Fuente para impulsar el pensamiento y la acción que cambian el juego. Es absolutamente posible cambiar cosas fundamentales de ti mismo si realmente lo deseas y estás preparado para ponerte a trabajar.

Acaba con tus enemigos de la abundancia

Una vez que hayas emprendido el camino hacia la abundancia, ¿cómo puedes asegurarte de mantener el rumbo? En primer lugar,

tendrás que identificar las cosas que crees que realmente deben cambiar.trata más de sobrescribirpatronesantiguosque de establecer una nueva intención. Ambas cosas son importantes para avanzar con ímpetu. Es posible que ya hayas anotado algunas de estas cosas en tu diario cuando analizaste tus dudas y barreras para avanzar. Puede que se trate de objetivos que has tenido durante un tiempo pero que no has conseguido alcanzar repetidamente. Algunos ejemplos son: ponerse en forma, encontrar un nuevo trabajo o casarse.

1. En tu diario, crea una cuadrícula con tres columnas y tres filas. En la primera columna, enumera cada uno de tus objetivos. En la segunda, anota honestamente los comportamientos que están saboteando tu objetivo. En la última columna, anota la creencia subyacente que está motivando este comportamiento contraproducente. ¿Qué podría creer en el fondo que apoya su reticencia o inactividad? Podría ser un sentimiento cínico de que no puedes controlar una situación o la sensación de que no tienes la energía necesaria para implementar un cambio positivo ahora, o podría ser una creencia más insidiosa y arraigada de que no eres digno del futuro que deseas.

2. Una vez que hayas rellenado las columnas, examina detenidamente el patrón que ves ante ti. Se ha creado por una combinación de tu herencia genética, la forma en que has sido educado y las elecciones que has hecho, tanto las elecciones reales en el mundo real como el nivel de dominio que has mostrado sobre tu respuesta emocional y de comportamiento a los resultados. Todo ello ha dado forma a la Fuente.

3. La última columna contiene tus enemigos de la abundancia. Échales un vistazo. ¿Qué podrías hacer para desbaratarlos? ¿Podrías crear afirmaciones que sustituyan tus creencias autosaboteadoras por otras positivas o cambiar tu comportamiento para dedicar más tiempo a actividades que alimenten tu energía en lugar de agotarla? Sé específico y, para cada objetivo, enumera una acción concreta que puedas llevar a cabo esta semana.

Crear afirmaciones personales

Elige una de las frases de la tercera columna de tu ejercicio "Hoja de ruta hacia la abundancia" (aquí): alguna que te haya inspirado antes o algún cumplido que te hayan hecho; cualquier mantra que te atraiga ahora.

Puedes trabajar con tantas afirmaciones como quieras, pero a mí me parece que tres o cuatro son suficientes, y hacen que sea más fácil memorizarlas y cumplirlas. Aquí tienes algunas que he utilizado

yo misma:

- "Estoy bien, ahora mismo" (de *El poder del ahora*, de Eckhart Tolle)
- Las cosas son exactamente como deben ser" (de la astróloga y escritora Lyn Birkbeck)
- "Esto también pasará" (probablemente originado por los poetas sufíes persas, pero utilizado por el poeta inglés Edward Fitzgerald y por el presidente Abraham Lincoln en su discurso inaugural)
- 'Esto no es real' (de la escena de la película *Divergente* en la que Tris supera sus miedos)
- Nadie puede hacerme daño" (de una amiga que es una increíble científica y empresaria)
- Las cosas tienen sentido más tarde, a veces mucho más tarde" (de mi parte)

Como puedes ver, puedes crear mantras personalizados a partir de frases o citas tomadas de libros, películas, conversaciones con amigos o incluso tus propias percepciones en tu viaje de descubrimiento personal, y utilizarlas para trasladar los aprendizajes de la parte no consciente a la parte consciente de tu cerebro. Cualquier nueva percepción de tus ejercicios de abundancia podría ser fundamental para desencadenar la Fuente cuando se utiliza como mantra.

1. Escribe tus afirmaciones en tu diario y escríbelas en tu teléfono para tenerlas contigo a lo largo del día, o escríbelas en

Pega notas adhesivas junto a tu cama, en el baño o en la cocina: en cualquier lugar donde las veas.

1. Intenta repetirlas, con atención, varias veces al día. Visualízalos como si fueran verdaderos.

Supera tus límites

Trabajar a través de los pasos aporta cambios acumulativos e importantes de pensamiento y comportamiento, pero también podemos dar pequeños pasos para ayudar a la neuroplasticidad y asegurarnos de que estamos saliendo de esa zona de piloto

automático y abrazando el cambio en todas las áreas de nuestra vida.

El miedo al fracaso nos mantiene congelados y atascados y es el enemigo de la acción positiva. Un antídoto poderoso es empezar a experimentar más y a superar tus propios límites, saliendo de tu zona de confort y del piloto automático cada vez más a menudo, para que te acostumbres a asumir riesgos saludables con regularidad. Hay grandes ejemplos de descubrimiento a través de la experimentación y el "fracaso" que hemos mencionado antes. Si quieres desarrollar tu lado experimental, no hace falta que empieces a lo grande.

Las experiencias novedosas aumentan la neuroplasticidad y, sobre todo si se comparten con un amigo o un compañero, son un gran estímulo para el estado de ánimo. Pruebe un nuevo deporte, vaya a un parque diferente para su paseo diario con el perro, cambie su emisora de radio habitual o coja un libro que no suele leer.creatividad y el pensamiento integrador surconexionesintercerebralespuedes establecer: cuanto mayor sea la diversidad de tu experiencia y más amplio sea tu marco de referencia, más rica será la Fuente.

Esta noche, prueba una nueva receta de algo que nunca hayas cocinado antes. Si siempre te has ceñido a las recetas, cocina al estilo *Iron Chef* con lo que encuentres en tu nevera y armarios. Si te sientes atrevido, invita a alguien a compartir los resultados de este experimento contigo.

Cada cambio que adoptas -grande y pequeño- ayuda a la Fuente a ganar confianza en el poder del cambio y a alejarse de ese sesgo hacia la seguridad y la preservación del statu quo.

Haga una pausa para considerar su legado

Personas como Mandela, Gandhi, la Madre Teresa o Emmeline Pankhurst no serán recordadas por haber tenido hijos (o no), por haber ayudado a sus vecinos a hacer la compra o por haber apoyado a sus familiares y amigos en su vida, sino por el abrumador impacto que han dejado en la historia de la humanidad. Pero igualmente, criar seres humanos amables con integridad y propósito y apoyar a quienes nos rodean hará del mundo un lugar mejor. Lo conseguimos alimentando el cerebro de nuestros hijos, familias y grupos sociales o profesionales. Párate a pensar qué haces tú para hacer del mundo un lugar mejor, y cómo podrías hacer más.

1. Visualícese como una persona mayor hacia el final de su vida. Tómate el tiempo necesario para sumergirte por completo en esta visualización e imagina cómo te sientes, qué llevas puesto y dónde estás sentado o de pie.

2. Ahora, pregúntate cómo te sientes. ¿De qué te sientes orgulloso de haber logrado? ¿Cuáles son los momentos más destacados de tu vida? ¿Quiénes son realmente importantes para ti?

3. Anota tus respuestas y cómo se reflejan en tu estilo de vida actual y en tu futuro ideal. Añade una imagen a tu tablero de acción que se relacione con las pasiones y los propósitos que has descubierto, y explora las formas en que puedes convertir esto en realidad en tu vida.

Visualiza la Fuente en ti

Esta es una visualización adicional y final que se suma a las demás. Vuelve a ella cuando quieras. Es una gran manera de visualizarte con la Fuente a máxima potencia.

1. Comienza con la exploración del cuerpo (aquí) y luego respira profundamente cinco veces. Ahora respira con normalidad, contando tus respiraciones en tu mente del uno al doce: inhala por uno, exhala por dos, y así sucesivamente. Con cada respiración visualiza tus pies bajando un escalón de piedra. Imagina que estás delante de una puerta tallada en la pared de una montaña. Abre la puerta y entra. Cuando tus ojos se acostumbran a la luz tenue, te das cuenta de que estás en una enorme caverna con cinco espejos de cuerpo entero. Fíjate en el color de las paredes, en si hay o no ventanas alrededor de la habitación y en la forma de los espejos: pueden ser rectangulares, ovalados o de otra forma.

2. Acércate al primer espejo. En este espejo, tu reflejo lleva tu equipo deportivo favorito. Hay algo en tu porte y postura, en el brillo de tu piel y en el tono de tus músculos que te dice que estás libre de tensiones y en tu mejor momento físico. Examina tu reflejo y disfruta de esta imagen de fuerza, resistencia y calma interior.

3. Dirígete al segundo espejo. En este espejo, sólo llevas puesta tu ropa interior. El vientre plano, la luz de tus ojos, el brillo de tu pelo y la piel rellena te dicen que estás sano y bien porque has dedicado tiempo y cuidado a nutrir e hidratar tu cuerpo. Envíate una fotografía mental de lo que notas en ti cuando estás más sano.

4. Dirígete al tercer espejo. este espejo, llevas el atuendo de trabajo perfecto: puede ser el traje y los zapatos más elegantes que hayas tenido nunca, una bata de quirófano, un elegante traje informal, lo que sea que te convenga. La soltura de tu postura y la escena de fondo te indican que has alcanzado la cima del éxito profesional, con toda la comodidad

y seguridad que ello conlleva, sea lo que sea lo que te parezca. Expresas confianza en cada célula de tu cuerpo. Fíjate en todos los detalles de este yo reflejado, para que puedas recordar cómo se siente.

5. Acércate al cuarto espejo. En este espejo, estás feliz y relajado y rodeado de las personas que quieres y que te quieren. Estás en tu entorno social favorito y llevas ropa informal y cómoda. El sonido de las risas, la mirada de alegría en el rostro y el evidente sentimiento de amor entre las personas te hacen sentir cálido y confuso. Embotella esa sensación.

6. Acércate al quinto espejo. En este espejo estás en forma, sano, confiado, exitoso, feliz y amado. Una combinación de todos los atributos mostrados en los cuatro espejos anteriores. Pero esto no es un espejo, es un portal. Atraviesa el portal hacia tu nueva vida. Sano, feliz, confiado, amado. Disfruta de ello todo el tiempo que quieras.

7. Al salir del portal te encuentras de espaldas a la puerta de piedra. Sabes que algo ha cambiado en tu vida para siempre. Algo bueno.

8. Cuenta las respiraciones hacia atrás desde 12. Con cada respiración, visualiza que tus pies vuelven a subir los escalones. Respira normalmente durante un momento, luego haz cinco respiraciones profundas y empieza a mover los dedos de las manos, seguidos por los de los pies. Abre lentamente los ojos. Anota en tu diario cualquier cosa que te haya llamado la atención de este ejercicio, y recorta y anota cualquier imagen que puedas añadir a tu tablero de acción para representar estas cosas.

Y así termina la última etapa, mientras impulsamos nuestros pequeños y grandes pasos hacia una nueva vida con la práctica deliberada. Ha pasado relativamente poco tiempo desde que comenzaste el aspecto práctico de *La Fuente,* pero asegúrate de tomarte un tiempo para ti mismo para mirar qué cambios has hecho hasta ahora, qué conciencia e iluminación has aportado a tus acciones y comportamientos - pasados y presentes. Lee tu diario y revisa los conocimientos que tienes ahora sobre tus caminos y motivaciones, y los pasos que estás dando para construir tu futuro.

LISTA DE COMPROBACIÓN DE LA PRÁCTICA DELIBERADA

Tendrás:

- Ha identificado a sus enemigos de la abundancia y ha ideado tres acciones para derrotarlos.
- Considerado su legado.

Conclusión Sostenimiento la fuente

He perdido la cuenta del número de personas con las que he trabajado que se han puesto en contacto conmigo semanas, meses y, a veces, incluso años después, para comunicarme que el tablero de acción que construyeron basándose en este proceso de cuatro pasos se ha materializado en el mundo real. Me envían por correo electrónico fotos de bodas, bebés, lanzamientos de productos, noticias de promociones, nuevos hogares: el éxito y la felicidad en todas sus gloriosas formas. Todo ello es una prueba de que la Fuente funciona a pleno rendimiento: una trinidad floreciente de cerebro, cuerpo y espíritu.

Sigue visualizando y sigue haciéndolo realidad. Observa y maravíllate mientras tu tablero de acción se convierte en realidad, y la vida que visualizaste comienza a materializarse, construyendo un poder acumulativo que significa que puedes atraer y lograr más y más cada año.

Hazte cargo de tu capacidad para cambiar y crecer y siéntete orgulloso de ello. La gente me dice a menudo: 'Has cambiado mi vida'. Y yo respondo: 'Gracias, pero lo hiciste tú'. Son tu conciencia, tus acciones y tus creencias las que invocarán el cambio. Imagina cómo será tu vida dentro de cinco, diez, veinte años, mientras te esfuerzas por hacer realidad tus sueños, continuando con la evolución que has tenido en las cortas semanas desde que cogiste este libro. Disfrútalo y créalo.

Cuando hayas completado los cuatro pasos de forma consecutiva, vuelve a leer el último párrafo del reverso. Respira profundamente y suelta un suspiro. Siente cómo la tensión desaparece de tus músculos.

Lo has conseguido. Has creado una nueva persona, una cuya vida tiene ahora una trayectoria diferente a la que tenías cuando cogiste este libro. Ahora entiendes que puedes atraer las cosas que quieres a tu vida. El mundo tiene mucho más que ofrecer. Tu cerebro, increíblemente maleable, abundante y ágil, te ayuda a detectar oportunidades y a crear y atraer incontables experiencias positivas a tu vida. Sabes que te mereces esta abundancia y no dudas en aprovechar y sacar el máximo partido a las emocionantes aventuras potenciales. Donde antes estabas atrapado en patrones y sistemas de creencias arraigados, has evolucionado para encontrar una nueva libertad de pensamiento. Lo has hecho de forma sencilla y con integridad. Integridad de tu cerebro, cuerpo y espíritu. Tú eres La Fuente - el creador de tu vida.

Nada puede detenerte ahora.